

प्राणिनो वैदिकानां

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૬૪ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર

વિષય ડી : ૪ : ૬૫

અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર.

The New Science of Healing.

(ડૉ. કુન્હેની જલચિકિત્સા.)

Uniform Method of cure, without
Medicines and without Operations.

લેખક તથા પ્રકાશક,

મી. જી. વી. કિશ્ના રાઓ.

ડૉ. જુની સ્મોલકોલ ડૉર્ટ બીલ્ડિંગ, પ્રોન્સેસ સ્ટ્રીટ.

મુંબાઈ.

આવૃત્તિ ૧ લી

પ્રત ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૭૬

સને ૧૯૨૦.

કિંમત રૂ. ૩-૦-૦.

સર્વ હક પ્રકાશકે પોતાને સ્વાધીન રાખ્યા છે.

શ્રી હાલમંડ ન્યુબીલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીષદ દેવીસાલ હનનશાયે
છાપ્યું સલાપોસ રોડ-અમદાવાદ.

ઉપોદ્ધાત.

Introductory Notes.

અર્વાચીન કાળની જુદી જુદી ઉપચાર પદ્ધતિઓ જગતને કાંઈ પણ ઉપકારક હોય તો એમાંની એક ઉપચાર પદ્ધતિ “Nature Cure” જે જર્મનીના ડૉ. કુન્હેએ શોધી કાઢી છે, અને “The New Science of Healing” એ નામના ગ્રંથમાં પ્રગટ કરી છે, તેને પણ માણસજાતની ગણનામાં આવકારવું સ્થાન મળવું જોઈએ, એમ મારે અભિપ્રાય છે.

આ ગ્રંથની અનેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં અનેક આવૃત્તિઓ આજ સુધીમાં બહાર પડી ચૂકી છે, જે એ ઉપચાર પદ્ધતિની લોકપ્રિયતાનો એક પુરાવો ગણી શકાય. ગુજરાતી ભાષામાં આ ગ્રંથના છૂટા છવાયા અનુવાદો થયા છે, પણ તે અપૂર્ણ હોઈને લોકપ્રિય થઈ શક્યા નથી; એટલા માટે આ શાસ્ત્રીય ગ્રંથને ગુજરાતી ભાષામાં પ્રગટ કરવાનો અનુકૂલ પ્રસંગ શી રીતે પ્રાપ્ત થયો, તેની નોંધ અત્રે લેવા જેવી છે. આજથી ત્રણેક વર્ષ ઉપર મને સુત્રાશયનો રોગ લાગ્યું પડ્યો હતો—સુત્રાશય વરમ Subacute—Inflammation રોગ સંપ્તરૂપમાં હતો. જેથી મારે પથારીવશ થવું પડ્યું હતું. મુંઝમું મારા એક મિત્રે મને ભલામણ કરી કે ડૉ. કુન્હેના પાણીના પ્રયોગથી તમને રાયદો થશે; એ ઉપચાર પદ્ધતિની એક શાખા અત્રે મુંઝમું હોવાથી તે મિત્ર ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનાર મી. જી. વિ. કૃષ્ણારાવને મારા પાસે તેડી લાવ્યા. મિ. કૃષ્ણારાવ આ કામમાં કેટલા કુશળ છે, અગર તેમના ઉપચારથી આવાં કડણ દરદો કેટલે અંશે સારાં થાય છે, તેની મને માહિતી નહિ છતાં, એ અનુભવ ગૃહસ્થના માયાળુ અને મિલનસાર સ્વભાવથી હું તેનો ઉપચાર કરવાને લલચાયો. મારા દરદમાં એલોપથીના ડૉક્ટરોએ ગરમ પાણીનો શેક કરવા તથા ગરમ પાણીમાં બેસવા મને ભલામણ કરી હતી, ત્યારે મિ. કૃષ્ણારાવનો ઉપચાર તેથી વિરુદ્ધ હતો. નળમાંથી વહેતા ઠંડા પાણીનાં ટબમાં કમરગુદ બેસીને sitz-bath લેવા અને બરફ મેલવી વધારે ઠંડા પાણીમાં Friction bath મારે લેવાના હતા. મેં એ ઉપચાર ચાહ્યો અને તેથી એકાદ માસમાં આ ઠંડા જલોપચારથી કે પછી દુધ ચોખ્ખા અને નારંગીના સખ પથ્થરથી કે દરદ ઉપર સુદૃઢ જવાથી, પણ મારું દરદ ધીમું પડ્યું અને મને આ ઉપચાર ઉપર વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થયો.

આ બનાવ પછી થોડા માસે મુંઝમું મારા મિત્ર શેક રણુછોડદાસ ત્રીકમજી (કચ્છ અંબજવાળા) એ એમના મંદાગ્નિના સખ દરદ માટે મારો ઉપચાર કરવા માંડ્યો. મેં કેટલીક દવાઓ અજમાવી પણ તેથી જાણવા જોગ સુધારો ન થયો, ત્યારે ઉપલો પાણીનો પ્રયોગ કરવાની મેં તેમને ભલામણ કરી, અને મિ. કૃષ્ણારાવ સાથે મારે નવી મિત્રતા થયેલી તેથી હું શેડને મી. કૃષ્ણારાવ પાસે તેડી ગયો. શેડને પોતાને પણ પાણીના પ્રયોગ ઉપર પ્રથમથીજ આસ્થા હતી, તેમાં મેં ભલામણ કરી એટલે મી. કૃષ્ણારાવની સલાહ પ્રમાણે કઠિન્દ્રિય વગેરે પ્રયોગ ચાલતો કર્યો. આ પ્રયોગથી શેડની તબીયત સુધરવા લાગી, અને અનેક દવાઓથી જે લાભ નહોતો થયો તે કઠિન્દ્રિયનાથી થયો. શેડ મી. કૃષ્ણારાવ ઉપર પ્રસન્ન થાય, એ તો સ્વભાવિક છે, પણ મારી કિમત પણ તેમની દક્ષિણા હતી તે કરતાં પણ વધી. તેઓ વારંવાર મારે જોડે તેમજ બીજાઓ આગળ મારી પ્રશંસા કરવા

લાખ્યા કે “ તારા જોવો નિઃસ્વાર્થી વૈદ્ય મેં ક્યાંજ જોયો નથી. ” શેઠ રણછોડદાસની મારા ઉપર અતિશ્રદ્ધા હોવાથી મારી દવાનો ઉપચાર મેં હજી ચાર છ માસ લખાવ્યો હોત તો એ ઉદાર શેઠ પાસેથી અને દ્રવ્યનો પણ સારો તડકો પડ્યો હોત. પણ તે ખ્યાલ છોડીને શેઠને જલદી કંઈ રીતે આરામ થાય એ દૃષ્ટિથી મેં પાણીના પ્રયોગ કરવાની તેમને સલાહ આપી અને લાભ પણ થયો, તેથી તેઓ બહુજ પ્રસન્ન થયા—અસ્તુ—

દુનિયામાં કદરવાની કરવાના અને થયેલ ઉપકારનો બદલો વાળવાના અનેક પ્રસંગો અને છે, પણ વૈદ્ય અને તેના દરદી વચ્ચેના નિઃસ્વાર્થી તથા નિર્ભય સંબંધથી ઉત્પન્ન થયેલી આભારજીતિની કિમત સર્વથી મોટી છે. મિ. કૃષ્ણારાવે પણ બદલાનો તાત્કાલીક લોભ રાખ્યા વિના શેઠના દરદનો ઉપચાર કર્યો અને તેથી સ્નેહ સંબંધ વધ્યો. ડૉ. કુંહેના The New Science of Healing ” નું ગુજરાતીમાં ભાષાન્તર કરાવી તે ઉપચાર પદ્ધતિનો પ્રસાર કરવાની મી. કૃષ્ણારાવની લાંબા સમયની ઇચ્છા પાર પાડવાનો તેમને આ અનુકૂલ યોગ લાગ્યો અને એ પુસ્તક છપાવી આપવાને તેમણે શેઠ રણછોડદાસ પાસે માગણી કરી. શેઠે આ કામમાં મારી સલાહ લીધી. કોઈ સાફ કાર્ય થતું હોય તો તેને અનુમોદન આપવું, એ ફરજનો વિચાર કરીને મેં શેઠને એ કામમાં મદદ આપવાની સલાહ આપી. આશુર્વેદના પુનર્જીવન માટે આદરેલાં કાર્યો પૈકી એકાદ એવા મારા પોતાના કાર્યમાં આવા મુંબઈના શેઠીઆઓની મદદ મેળવવાની મારી તે પહેલાંની ઇચ્છા હજી લટકતી હતી, દરમીયાન મી. કૃષ્ણારાવનું આ પુસ્તક પ્રગટ થાય તો તે પણ એક સાફ કાર્ય થાય છે, એવી દૃષ્ટિથી શેઠના ઉદાર આશ્રયથી એ પુસ્તક પ્રગટ કરાવવાનો નિશ્ચય કર્યો, અને એ પુસ્તકનું ભાષાન્તર કરાવી છપાવી પ્રગટ કરવાનું કામ અને સોંપવામાં આવ્યું. ડૉ. કુંહેના આ પુસ્તકનું શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર કોઈ વિદ્વાન ગુજરાતી લેખક પાસે કરાવવાના વિચારથી “ ગુજરાતી ” પેપરમાં એ સંબંધી મેં જાહેર ખબર આપી. એકાદ પ્રસિદ્ધ ગુજરાતી લેખકે એ કામ ત્રણ-સોથી ચારસો રૂપિયામાં કરવાની ઇચ્છા બતાવી. પણ મિ. કૃષ્ણારાવે પેહેલેથીજ આ પુસ્તક કોઈ પારસી લેખકને ગુજરાતી ભાષાન્તર કરવા માટે આપ્યું હતું, અને ભાષાન્તર તૈયાર થઇ ગયું હતું. મને તે ભાષાન્તર બતાવવામાં આવ્યું. ભાષા તદ્દન પારસીસાદી હોવાથી મેં તે નાપાસ કર્યું. મી. કૃષ્ણારાવ તે પારસી લેખકને એ ભાષાન્તર કરવા બદલ કાંઈ રકમ આપી બેઠા હતા, તેથી તેના તરજુમામાં જે ખામી હોય તે સુધારીને તે ફરી લખી આપે, એ શરતે, એજ લખાણનો સ્વીકાર કરવો, તેમાં પાછો મારે સુધારો કરવો અને ઉપયોગમાં લેવું, એવી મી. કૃષ્ણારાવે ઇચ્છા બતાવી, તેથી લખાણ લેખકને ફરી લખવા પાછું આપ્યું. થોડા દિવસમાં તે લેખ ફરી મારા પાસે આવ્યો, તે જોતાંજ ઘણા અચંબા સાથે અને માલમ પડ્યું કે જે લખાણ ભાષાન્તરકારને ફરી કરવા આપ્યું હતું તેજ એ લખાણ હતું અને તેમાં એક પણ શબ્દનો સુધારો થયો નહોતો. આ ભાષાન્તર કરનારે પ્રથમ કેટલાંક વાક્યો પડતાં સુકીને ગાબડાં વાક્યાં હતાં, તે વાક્યો પૈકી કેટલાંક વાક્યોના તરજુમા કરીને તેમાં નવાં પાનાં અંદર સુકી આપ્યાં હતાં.

હવે આ પુસ્તક માટે આ લખાણ ચલવવું કે કેમ ? તેમાં મારે સુધારો કંઈ રીતે કરવો ? આ પ્રશ્નો અને થયા. મી. કૃષ્ણારાવ મદ્રાસી ગૃહસ્થ હોવાથી તેઓ આ લખાણની ખામી સમજી શકે એમ નહોતું. શેઠે બધો આધાર મારા ઉપર મુક્યો હતો. મેં તે લખાણ સુધારવા માટે હાથમાં લીધું; પણ કેટલુંક સુધારવું ? અને લાંબું કે આ લખાણમાં સુધારો

કરવા કરતાં તો હું પોતેજ ભાષાન્તર કરું તો ઓછી માથાકૂટ પડે. પરંતુ તે કામ કરવાની મને કુરસદ નહોતી. તથાપિ શેઠ રણછોડદાસની અને મી. કૃષ્ણરાવની મધ્યે પ્રમાણે તે પુસ્તક ખામી વગરનું મારે છપાવી તૈયાર કરવું જ નોંધ્યું.

એ પારસીસાહી લખાણ એક શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાનાર લેખકને સોંપ્યું. તેને તેના કામનો આખરે બદલો આપવો હરાવીને ભાષામાં બનતો સુધારો કરવાની મેં તેને સૂચના આપી, અને તે સૂચના અનુસાર તેણે તે બધું લખાણ ફરી લખ્યું, ત્યારજ તે પ્રેસમાં મોકલવા લાયક થયું. આવી ગુચ્ચવણને લીધે અને પ્રેસની ઢીલને લીધે વચ્ચે લાંબો સમય નીકળી ગયો. આ પુસ્તકને શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવવાના આ પ્રયાસમાં આટલી બધી માથાકૂટ પડ્યા છતાં મારે કહેવું નોંધ્યું કે તેમાં ઠામ ઠામ પારસીસાહી ભાષાની ગંધ હજી રહી ગઈ છે, જે ખામીને માટે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે. પુરેા સુધારવામાં બનતી કાળજી રાખવા છતાં તેમાં પણ કેટલીક બૂલો રહી ગઈ હશે, જે વાંચકો સુધારીને વાંચશે.

આ પુસ્તક છપાવી આપવાના આશ્રયમાં શેઠ રણછોડદાસે ધણી ઉદારતા બતાવેલી છે, એ વાત પણ મારે અત્રે જણાવવી નોંધ્યું. મને તે ખર્ચે પણ પુસ્તક સાફ થાય, એવી તેમની મને ભલામણ હોવાથી છાપ, કાગળ અને પૂંદાના ખર્ચમાં કાંઇપણ કરકસર કે ખામી રાખી નથી, છતાં કાંઇ ખામી રહી હોય તો તે દોષ છપાવી આપનાર આશ્રયદાતાનો નથી, પણ અનેક પ્રતિકૂલ સંજોગોનો છે. કાગલ છપાઇની અતિ વધી પડેલી મોંઘારતના વખતમાં આ પુસ્તક છપાવી પ્રગટ કરવામાં ધાર્યા કરતાં લગભગ બમણું ખર્ચ થયું, તથાપિ તે સર્વ ખર્ચે શેઠ રણછોડદાસે આપીને આવું ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરવાની નેગવાઈ કરી આપી, તેને માટે શેઠ મજકરની ગુજરાતી પ્રજા આભારી છે.

પુસ્તક પ્રગટ કરવાના કાર્ય સંબંધી આટલી પ્રતાવના કર્યા પછી હવે એ પુસ્તકના મૂળ લેખક વિષે તથા લેખની અંદરના વિષય વિષે અને એ નવીન ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે થોડી સમાલોચના કરીએ.

એક માણસ ધારે તો પોતે હાથમાં લીધેલા વિષયમાં તે કેટલો બધો ઉડો ઉતરી શકે છે અને કેટલો બધો પુરુષાર્થ કરી શકે છે, તેને માટે ડૉક્ટર કુન્હેનું દૃષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. કુન્હે ડૉક્ટર નહોતો, વૈદ નહોતો, વૈદકનો અભ્યાસી પણ નહોતો. અભ્યાસ અને ડિગ્રી-વિના તે ડૉક્ટર થયો! આખી દુનિયામાં જેના ઉપચારો ચાલુ થયા છે, એવા એક પ્રસિદ્ધ તબીબમાં તે ગણાઈ ગયો.

વાસ્તવિક કારણ એ છે કે, શરીરરચના અને તેમાં થતા ફેરફારોની ગલીકુંચીઓમાં નહિ જતાં દરદો તથા તેના ઉપાયનું તેણે એક ચોક્કસ ધોરણ બાંધ્યું. ‘Foreign Matters’ એટલે “વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય” એ દરદનું કારણ, અને એ “વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય” ને શરીરમાંથી કાઢવું, એ તેનો ઉપાય એમ તેણે હરાવ્યું. તે કહે છે કે, “અનેક દરદોનું એકજ કારણ છે અને ઉપાય પણ એકજ હોવો નોંધ્યું.” શરીરના જીદા જીદા અવયવોમાં જીદા જીદા આકારે દરદો દેખાઈ આવે છે, અને વૈદક શાસ્ત્રની કેટલીક શાખાઓ—આયુર્વેદ—યુનાની—એલોપથી—વગેરે એ દરદોને જીદા જીદા નામ આપે છે અને તેના ઉપાયો પણ જીદા જીદા નક્કી કરતા જાય છે; પરંતુ ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે, “શરીરમાં ઉભરાતાં બધાં દરદો એકજ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યના જીદા જીદા આકારો માત્ર છે, અને તે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય આંતરડાંમાંથી, આટલીની અંદરના ઉભરાતા ખમીરની પેઠે હવે ચડીને ચોક્કસ પ્રકારના આકારરૂપે પ્રગટી

નીકળે છે, તેનું નામ “વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય.” એ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનો ઉપાય પણ એકજ તાસીરનો હોયો જોઈએ. ડોક્ટર કુન્હે કટિસ્નાન, બાફ, વગેરે જલ પ્રયોગો કરીને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની બલામણુ કરે છે. દવાઓને પેટમાં નહિ નાખવી એવા તેનો ઉપદેશ છે. ડૉ. કુન્હેના આ સિદ્ધાન્તમાં સત્ય છે, એમાં તો કાંઈ શંકા નથી. આયુર્વેદના આચાર્યો પણ “આમ” ને દરદોનું મુખ્ય કારણ માને છે, અને એ આમનું સ્થાન પણ આંતરડાં છે, આથી સિદ્ધ થઈ શકે છે કે, આયુર્વેદના અધોનો અપકવ “આમવોષ અને ડૉ. કુન્હેનું ‘વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય’ એ બન્ને એકજ છે.

આવું ‘વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય’ શરીરમાં એકઠું ન થવા દેવું, એ વૈદ્ય વિદ્યાનું પહેલું કતવ્ય, અને એકઠું થયા પછી તેને એવી સુકિતવડે કાઢી નાખવું કે શરીરમાં બીજા વિકારો થવા ન પામે, એ વૈદ્યવિદ્યાનું બીજું કર્તવ્ય છે. રોગ એટલે ‘વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય’ નો શરીરમાંથી નીકાલ કરવાના અનેક ઉપાયોમાં, સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન, અને અસ્તિને પ્રાચીન કાલથી પ્રધાન ઉપાયો ગણવામાં આવેલ છે. પ્રથમ સ્નેહન ક્રિયા (ધી, તેલ, વીગેરે સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોથી કોઠો નરમ કરવો અને વાયુને જીતવો તે ક્રિયા) કરવી; પછી સ્વેદનક્રિયા (શરીરને ગરમ પાણીની કે વરાળની બાફ આપીને ચામડીનાં છિદ્રો ખુલાં કરવાં તે) કરવી જેથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય એ છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળે, તે ક્રિયાને સ્વેદન કહે છે.

વમન એટલે ઉલટી. કેટલાક દોષો ઉલટીથી કાઢી નાખવા જેવા હોય તેમાં ઉલટી કરાવવી. વિરેચન—રેચ આપીને આંતરડાંના ખરાબ મેલને કાઢી નાખવો. કેટલાંક દરદોમાં રેચની જરૂર પડે છે; અસ્તિ એટલે ગુદાદારથી ગરમ પાણી અથવા દવામિશ્રિત પાણી ચડાવીને આંતરડાં ધોવાં તે ક્રિયા. એક બીજી અસ્તિ મૂત્રાશયને ધોવા સંબંધી છે; જેમાં પેસાણ માર્ગે પાણી ચડાવવાથી મૂત્રાશયને ધોવાની ક્રિયા થાય છે. આ પંચ કર્મ ખડું કઠીએ તો ઉપચારના કુદરતી ઉપાયો છે, અને તે પાંચ ક્રિયાઓ પેટી કઈ કઈ ક્રિયાનો ઉપયોગ કયા દરદીમાં કરવો, તેનો નિર્ણય કરવામાં અક્ષલ અને અનુભવની જરૂર છે.

સાર પછી બહારનાં દ્રવ્યો (દવાઓ) શરીરમાં નાખીને અંદરના દોષો એટલે વિકારોને દૂર કરવા કે દબાવવાના ઉપાયો શોધી કાઢવામાં આવ્યા, જેમકે ગરમ પ્રકૃતિમાં ઠંડા દ્રવ્યો અને ઠંડી પ્રકૃતિમાં ગરમ દ્રવ્યો ખવરાવવાં, કફન કાઢવા માટે કફ દ્રવ્યો, કૃમિ મારવા માટે કૃમિદ્ધ દ્રવ્યો, ઇલાદિ અનેક પ્રકારનાં દ્રવ્યોની શોધ અને યોજના હયાતિમાં આવી. ઉપચારનાં આ દ્રવ્યોમાં કેટલાંક ઉચ્ચ અને ઝેરી દ્રવ્યોની પણ યોજના થઈ. આ જાતનો ઉપચાર આગળ ચાલતાં બહુ વિસ્તાર પામ્યો.

પૃથ્વી ઉપર સેંકડે ૯૦ રકાના પ્રમાણમાં આ જાતના ઉપાયો ચાલે છે. આપણા દેશમાં આયુર્વેદ, યુનાની અને એલોપથી એ મુખ્ય ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં આ જાતનાં દ્રવ્યો વડેજ ઉપાયો થાય છે, તે ઉપરાંત, હોમિયોપેથી, બાયોકેમિક વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ હયાતિમાં આવી, પણ તે માત્ર એલોપથીનું રૂપાન્તર છે. આ બધી ઉપચાર પદ્ધતિઓ ઉપયોગી છે, અને દરેક પદ્ધતિ ઉપકારક પણ છે. તથાપિ એમતો કહેવું જોઈશે કે, એ ઉપચારો જોખમ વિનાના નથી. કયા દરદીના શરીરમાં કઈ જાતનો દોષ વધ્યો છે, અને તેને માટે કેવું દ્રવ્ય કેટલા પ્રમાણમાં યોજવાની જરૂર છે, તેનો ચચાર્થ નિર્ણય કરવો, એ કામ સહેલું નથી; ઘણું જોખમ ભરેલું છે. વિશાળ અનુભવ અને મોટી અક્ષલની તેમાં જરૂર છે. આ ઉપચારો કરનારા બધા વિશાળ અનુભવ અને જોઈતી અક્ષલ ધરાવે છે કે નહિ, એ મ્હોટો

પ્રથમ છે. પૃથ્વી ઉપર એવા ઉપચારકો બહુજ થોડા છે, અને એ ઉપચારકોમાંના સેંકડે ૯૦ ઉપચારકો અકસરેથી, આશરેથી અને અનુમાનથી કામ કરે છે. એટલા માટેજ આ ભતના વૈદ્ય ઉપચારને “ઉટવૈદ્ય” કહેવામાં આવે તો તે ખોટું નથી. “નેચરકયોર” (Nature Cure) ઉપલી ઉપચાર પદ્ધતિઓને વખોડે છે, અને કહે છે કે તે ઉપચારો હાનિ વધારે કરે છે. આ અભિપ્રાય એકદમ અનાદર કરી નાખવા જેવો નથી. વિચારવા જેવો છે. ઉપચારના વધારાની સાથે પૃથ્વી ઉપરથી રોગ ઘટવા જોઇએ, તેને બદલે રોગ વધ્યા છે. દર-દીઓ પણ વધ્યા છે. આ સ્થિતિ નિરાશાજનક છે, અને ઉપચાર પદ્ધતિમાં સુધારણા થવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આયુર્વેદની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરતાં કરતાં ઘણા લાંબા કાળના થયેલ અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું કે અયોગ્ય-પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ-ખાનપાન અને તેનો ખીગાડો-એજ રોગનું કારણ છે; અને એ ખીગાડો અનેક સ્વરૂપે શરીર ઉપર દેખાવ કરે છે. ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડોક્ટરોએ પોતાની મગવડ માટે તે અનેક સ્વરૂપોને અલગ અલગ ઓળખવા માટે તેનાં જુદાં જુદાં નામ આપ્યાં છે, જેમકે આંતરડાનો ખીગાડો આંખમાં જઘને જે વિકારો કરે તેને ખીલ કે આંખ ઉઠવી, એવું નામ આપ્યું; તે આંતરડાનો દોષ માથામાં જઘ વિકાર કરે ત્યારે તેને શિરોરોગ (માથાનાં જુદાં જુદાં દરદો) એવું નામ આપ્યું. એ રોગ ગળામાં જઘ કાંઈ દરદ કરે ત્યારે તેને જ ગળાની ગરમી, કાકડો વધવો, સાદ ભેસી જવો એવાં નામ આપ્યાં. અને એજ દોષ છાતીમાં જળ્ય ત્યારે તેને ખાંસી, કફ, દમ, ક્ષય, વગેરે નામ આપ્યાં; એ દોષ મગજમાં જળ્ય ત્યારે મગજનાં દરદો-લકવો, ઉન્માદ, વાધ, લુલાગવી, મૂર્છા, વગેરે નામ આપ્યાં; જ્યારે આંતરડાનો એ દોષ મૂત્રાશયમાં દેખાયો ત્યારે મૂત્રાશયના અનેક દરદોનાં અનેક નામ ગોઠવ્યાં. દરદોનાં આવા વર્ગીકરણની જરૂર નથી એમ માંડું કહેવું નથી. જેમ એક બ્રહ્માથી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થઇ છે તેમ એક દોષમાંથી દરદોની પણ જુદી જુદી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થયેલી દૃષ્ટિએ પડે છે. પણ જેમ માયાની આ સર્વ સૃષ્ટિનો લય એક બ્રહ્મામાં થાય છે, તેમ આ સર્વ દરદો પણ આંતરડાના દોષના શમન સાથે સમાઈ જાય છે. માણસોએ માયાની સૃષ્ટિનાં હજારો નામ પાડ્યાં છે, તેમ વૈદ્યો તથા ડોક્ટરોએ શરીરના વિકારોની આ સૃષ્ટિનાં અનેક નામ પાડીને આ માયાવી દરદોનો વંશવિસ્તાર વધારી દીધો છે. એકજ શરીરમાં હજારો દરદો અને તેનાં હજારો કારણો હોય એ સંભવતું જ નથી. જ્યારે એ અસંભવિત છે ત્યારે સંભવિત વાત એ છે કે, અનેકરૂપે અનેક સ્થાનમાં દેખાતાં દરદો બાસે છે ધણાં, છતાં તેનું કારણ એકજ છે, અને કારણ એકજ હોય તો તેનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઈએ, એવો સિદ્ધાન્ત નક્કી થાય છે અને એ સિદ્ધાન્ત ઉપર ડૉ. કુન્હેનું આ ઉપચાર શાસ્ત્ર રચાયું છે.

એટલા માટે આ ઉપચાર પદ્ધતિને અશાસ્ત્રીય અથવા અનાદરણીય ઠરાવી શકાશે નહિ. જે આ પદ્ધતિને શાસ્ત્રીય અને આદરણીય ઠરાવીશું તો ડૉ. કુન્હેની આ ઉપચાર પદ્ધતિ અને ખીજી પ્રચલિત એલોપથી, આયુર્વેદ, યુનાની વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ વચ્ચે શું અને કેટલો ભેદ છે, તે વિચારવું બાકી રહે છે. આયુર્વેદના અનુયાયી છતાં આ સ્થળે મારો અભિપ્રાય સ્પષ્ટપણે આપવામાં હું અચકાતો નથી. જ્યાં સુધી આયુર્વેદના અનુયાયીઓ પંચકર્મ અને ત્રિદોષ (વાત પિત્ત કફ) શાહની વાસ્તવિક અર્થામાં રહીને ઉપચાર કરશે ત્યાં સુધી ડૉ. કુન્હેની રોગ નિદાનની અને ઉપચારની પદ્ધતિ સાથે એકતાલ્ય થવામાં બાધ

આવશે નહીં. પણ બાજીબરના ખેલની પેઠે, શારીરિક વિકાસની આ માયાવી સૃષ્ટિમાં ડૂબ્યા પછી પતો લાગે એમ નથી; એકજ માયાના બુદ્ધ બુદ્ધ ખેલમાં દૃબ્ધમાન થતાં સ્વરૂપોને દેખીને કાર્ય કારણની બુદ્ધી બુદ્ધી કલ્પના કરીએ છીએ. એવીજ રીતે શારીરિક દરદોની આ સૃષ્ટિમાં દરદોનાં કાર્ય કારણની અનેક કલ્પના કરવામાં આવે છે અને નિદાન તથા ઉપચારની પણ એક શુચ્યવણુ ભરેલી સૃષ્ટિ રચાણી છે. આ સ્થિતિમાં અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે, આ છેલ્લી ઉપચાર પદ્ધતિએ અથવા તેના ઉપચારકો વારંવાર શુચ્યવણુમાં પડીને જીલને પાત્ર બને, એવો સંભવ છે. અમે સ્વયં અનુભવ્યું છે કે, નિદાન અને ઉપચારમાં આપણે વૈદ્યો તથા ડાક્ટરો વારંવાર ભૂલો કરીએ છીએ અને એ ઉપચાર જેટલો દરદીઓના લાભમાં જતો હોય, એટલેજ ભૂલવાળો ઉપચાર દરદીઓના ગેરલાભમાં પણ જતો હોય, એવો ભય છે. અરે, પૃથ્વી ઉપરથી દરદો અને દરદીઓની સંખ્યા ઓછી નહી થવાનાં અનેક કારણોમાં વૈદ્ય ઉપચારકોની આવી ભૂલોને પાત્ર ઉપચાર પદ્ધતિને પણ એક કારણરૂપે આગળ મૂકી શકાશે.

દૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ જીલને પાત્ર નથી, એમ અમે કહેતા નથી. તેમાં પણ જીલ થઈ જવાનો સંભવ છે. કયાં કેટલો દોષ એકઠો થયો છે, અને એ દોષને દૂર કરવામાં કટિસ્નાન તથા બાષ્પ સ્નાન એ બેમાંના કયા પ્રકારનો જળપ્રયોગ વધુ હિતકારક થશે, તે નક્કી કરવું, એમાં પણ શારીરિક રચના સંબંધી જ્ઞાન, વિદ્યતા અને અનુભવની જરૂર છે.

દૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ આપણા દેશમાં લજ્જ થઈ ચૂકી નથી. અસ્પ્ર પ્રમાણમાં તેના ઉપાયો ચાલે છે, અને તે પદ્ધતિના અનુયાયીઓ વૈદ્ય કે ડાક્ટર વર્ગના થોડાજ હોય છે. જે થોડાક અનુયાયીઓ છે તે સામાન્ય લોકો (lay men) છે, અને આ જળ પ્રયોગોમાં કુશળ (expert) ગણાતા ઉપચારકો પણ વૈદ્યવિદ્યાથી કે તેના બારીક નિયમોથી અનભિજ્ઞ જોવામાં આવે છે, તે વળી મોટી ખામી છે. દરદોનું કારણ એકજ છે, અને તેથી તેના ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઈએ, એવો સિદ્ધાન્ત બોલવામાં જેટલો સહેલો છે એટલો તે ઉપચાર કરવામાં સહેલો ન હોવો જોઈએ. આવા એકદેશી સિદ્ધાન્તને અનુસરીને સૌ કટિસ્નાન કરવા મંડી ગય, એટલું બસ નથી. દરદીના શરીરનું બંધારણ, દોષનું સ્વરૂપ, અને પ્રકૃતિ વગેરે વાતો સક્ષમ રીતે સમજી લીધા પછીજ આ ઉપચાર ચાય તો વધારે ઠીક, અને તેથી દૉ. કુન્હેના ઉપચારો આયુર્વેદ કે એલોપથીના અનુયાયી વૈદ્ય કે ડાક્ટરના હાથમાં હોય તો તે વધારે સલામત ભરેલું ગણી શકાશે. વૈદ્ય જ્ઞાનથી અનભિજ્ઞ એવા જલોપચારકો દરદીઓને સર્વે રીતે સંતોષ આપી શકેજ નહિ. કેમકે વૈદ્યવિદ્યાના સક્ષમ જ્ઞાનના અભાવે તેઓ દરદીઓની અનેક શંકાઓનું સમાધાન કરી શકે જ નહિ, અને કરી શકતા નથી, એવું અમારા અનુભવમાં આવ્યું છે. આ એક ખામી છે, અને તેમાં સુધારો થવાની જરૂર છે.

આ પ્રસ્તાવનાની સમાપ્તિ કરતાં છેવટ એટલુંજ જણાવવું બસ થશે કે, આ પુસ્તકનો વિષય અને તેના કર્તાનો સિદ્ધાન્ત ઉત્તમ છતાં એ ઉપયોગી સિદ્ધાન્તનું લોકોમાં શિક્ષણ આવા અંતરેજાને જેવી શુદ્ધ સરલ ભાષામાં થવું જોઈતું હતું તેવું નથી થયું; તે ખામી ભવિષ્યમાં એટલે બીજી આવૃત્તિમાં અવશ્ય સુધારી લેવામાં આવશે.

૧૯૧૭-૧૯૨૦.

}

વધ જટારાકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

વિષય	પૃષ્ઠ.
દરદો સારાં કરવાનાં નવાં સાધનસની શોધ હું શા ઉપરથી કરી શક્યો ? ...	૧
રોગની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તાવ એ શું છે ?... ..	૭
બાળકોને દરદો કેવી રીતે થાય છે, ક્યાં ક્યાં થાય છે તે કેમ થાય છે ? ...	૧૫
ગળાનો સોળે અથવા ઠીકથીરીયા.	૧૭
કંઠમાળ.	૨૨
સંધિવા, સાંધાની કળતર, રાંઝણ, શરીરના મોઝા નાના મોટા થવા, લંગડાપણું, હાથ પગ દાંડા પડવા, માથાંની ગરમી વગેરેનાં કારણો અને ઉપાયો ...	૨૮
દરદો સાબું કરવાના મારા ઇલાજો શું છે? સ્ક્રીમ-આથ, સ્ન-આથ, ક્રીકશન-હીપ-આથ, ક્રીકશન-સીટસ-આથ.	૪૧
આપણે શું ખાવું અને શું પીવું ? પાચનક્રિયા કેમ ચાલે છે?... ..	૪૭
જુદી જુદી વાનીઓ કેમ બનાવવી ? ...	૫૮

ભાગ ૨ જો.

માનવતંતુ અને મગજનાં દરદો.	૬૨
દેહસાનાં દરદો ક્ષય વિગેરે.	૬૫
જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.	૭૩
સુત્રમાર્ગ અને સુત્રાશયનાં દરદો.	૭૮
હૃદયનો રોગ અને જલંદર ...	૮૨
બરડાની કરોડનાં દરદો.	૮૬
વાઈ, અપસ્માર, દેહફં વિગેરે.	૮૮
લોહી સુકાવું.	૯૦
આંખ અને કાનનાં દરદો.	૯૨
દાંત, માથું અને ગળાંના દરદો.	૯૫
મગજ અને માથાંનાં દરદો.	૯૭
ટાઇફસ, મરડો, કોલેરા, ઝાડા વિગેરે; ...	૯૮
હવાના ફેરફારવાળા અને ગરમ દેશોના તાવ.	૧૦૦
રક્તપિત અને કોલે.	૧૦૨

જાતુઓ, સાસ્ત્રગાદી, વિગેરે	૧૦૫
નાસુર, માંસતું કુલતું;	૧૦૬

ભાગ ૩ જો.

જામ થયા હોય તો દવાઓ અને સસ્ત્રપ્રયોગ વિના સાબ્દ કેવી રીતે કરવા ?	૧૧૧
ઝેરી જનવરો વિગેરેના ક'ખ, લોહીતું ઝેરી થવું વિગેરેના ઇલાજો.	૧૧૯
સ્ત્રીઓનાં દરદો.	૧૨૧
રહેલી અને સહીસલામત સુવાવડ કેમ કરવી ?	૧૨૫
સુવાવડ પછી શું કરવું ?	૧૨૯
બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં ?	૧૩૧

ભાગ ૪ થો.

સાબ્દ થયેલા દરદીઓના હેવાલો અને તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માન- નારા પત્રો	૧૩૪
આભાર માનનારા પત્રો.	૧૪૪

અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર.

(ડૉ. કુન્હેની જાતચિકિત્સા.)

બાપણો.

૧. દરદો સારાં કરવાની નવી સાયન્સની શોધ
હું શા ઉપરથી કરી શકયો ?

બાપુઓ અને શ્રદ્ધસ્થો,

માણસ જાતના સ્વભાવની એવી ખાસિયત હોય છે કે જ્યારે તે અમુક બાબતસર શોધ કરે છે ત્યારે તેને તે એકદમ જાહેરમાં લાવી દેતો નથી; પણ પોતાના જાત બાપુઓને તેને લગતું જ્ઞાન આપવાને સાફ પોતાની શોધ જાગવી રાખે છે અને તેને પરિપક્વ થવા દે છે. આ ખાસિયતમાં જો કે કાંઈક અભિમાનનો અંશ આવેલો છે, પણ તે માણસ જાતના સ્વભાવને પૂરેપૂરી રીતે બંધ બેસતું થઈ પડે એવું છે. સામાન્ય રીતે, એક શોધકને બાહારનો ભભકો નહિ પણ ગમતો હોય, તો પણ તેણે સત્ય તો જાહેર કરવું જ જોઈએ. એ રીતે આજ છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષ થયાં અને જે જાતી અનુભવ થયેલો છે અને તે દરમ્યાન મેં જે ચાલુ મહેનત લીધી છે, તેનું પરિણામ હું તમો સન્મુખ રજૂ કરું છું. ભવિષ્યની ઓલાહ મારી શોધખોળ માટે શો અભિપ્રાય બાંધે છે તેની ઉપરજ હું તે છોડીશ; પણ જે કામમાં મારી છાંડગી અર્પણ કરી છે, તે કક્ષા ચોખ્ખા અને સાદા જ્ઞાનને જ આભારી નથી; પણ અહિંયાં તો કામનાં જે બહેવાઈ પરિણામો નીપજવા પામ્યાં છે અને એ જ્ઞાનમાંથી જે બહેવાઈ તવો પેદા થયાં છે, તેની સાથે આપણને કામ છે.

ત્યારે જો મારા જાતબાપુઓ વચ્ચે મારા શિક્ષણનો ફેલાવો થાય અને મને એક ઊંટ-વૈદ ગણવામાં ન આવે તો જીવતાજીવતા વિષયો ઉપર મેં જે સચ્ચાઇ ભરી બાબતો શોધી કાઢી છે તે સર્વેને જાહેર કરવાની મારી ફરજ છે. પહેલાં તો દરદ સાબળ કરવાની મારી નવી રીત મેં કેમ તૈયાર કરી તે વિષે હું ટૂંકે હકીકત આપીશ.

હું અવલથી કુદરતને ચાહનારો હતો. જ્યારે જ્યારે હું જંગલો કે મેદાનોમાં ભટકતો હતો, ઝાડપાનને ઉગતાં જોતો અને જાનવરોને દોડતાં જોતો ત્યારે હું ખુશ થતો. તે વખતે કુદરત અને તેના કામદાઓ શું છે તેના અભ્યાસ કરવાને મને હંમેશાં લાગણી પેદા થતી. વળી, જાણીતા શોધકો શું જાણ્યા છે તે જાણવાની પણ મારામાં જિજ્ઞાસા પેદા થતી. હવે હું શોધક કેમ થયો તે જાણવાતાં હું કહીશ કે જેમ બીજા આદમીઓ તેમજ પ્રજાઓને શિક્ષણ આપનારની જરૂરીઆત છે, તેમ મને પણ જરૂરીઆતે શોધક બનાવ્યો.

વીસેક વર્ષે ગયા બાદ મારા શરીરની ગતિ બરાબર ચાલતી બંધ પડી અને મારાં ફેફસાં અને માથામાં દરદ થવા લાગ્યું. પહેલાં તો તબીબોની મદદ લીધી પણ કંઇ વળ્યું નહિ. સાચું કહું તો મને તેઓપર વિશ્વાસ પણ નહિ બેઠો. મારી માને ચાલુ માંદગી લાગુ પડી હતી ને તે બિમારીએ વર્ષોસુધી દાકતરોની દવાનાં કાંધે માર્યાં પણ બધું નકાસું. તેઓ અમને કહેતાં કે તબીબોનું મોહું જોતા નહિ, કેમકે બધી મુશ્કેલીઓ તબીબોથીજ શરૂ થાય છે. મારા બાપની જીભ બીલકુલ બરાબર થયેલી હતી. તેવજુને હોજરીનું કેન્સર લાગુ પડેલું ને કંઈક તબીબોનો ઉપચાર લીધા છતાં તેઓ મારે પડ્યા ! એવામાં ૧૮૬૫ ની સાલમાં “નિચર ક્યુઅર” એટલે કુદરતી રીતે દરદ સારાં કરનારાઓના મંડળ વિષે મેં સાંભળ્યું. સેવકને નિરાસા પેદા થઇ, તેથી હું ત્યાં જવા લાગ્યો. મંડળમાં બધા જોઇએ તો મજબૂત અંગવાળા હતા ને તે મંડળનો વડો મેથડર હતો. સભામાં મેં પૂછ્યું કે “ભાઈ, મારાં ફેફસાંમાં દરદ થાય છે, એનું કેમ ?” મેથડરે સલાહ આપી કે એને દવાથીથી ચંપી આપો. મેં તેમ કહ્યું ને ફાપદો થવા લાગ્યો. ચાર વર્ષ બાદ એટલે ૧૮૬૮ માં મારા ભાઇને બચ-બરી બિમારી લાગુ પડી. તેને પણ દવા વગર સાજો કરવાની અજમાયશ લગાવી જોઇ. **શીઓડોર હાન** નામનો એક બીજો કુશળ તબીબ હતો ત્યાં મારો ભાઇ ગયો. થોડાક દિવસ બાદ તે સારો થઇને પાછો ઘેર ફર્યો, એ દરમ્યાન મારી શ્રદ્ધા વધુ ને વધુ દંઠ થતી ગઇ અને દવા વગર દરદો સાજાં કરવા વિષે માફ મન ચોક્કસ થઇ ગયું.

પણ મારે ફેફસું હજી કંઇ સદંતર સુધર્યું નહિ. મારાં માથાપે મને જાગૃત્વોનો જે વારસો આપેલો તે તો વધે જ ગયો અને તેમાં વળી પાછળથી દાકતરોની દવાઓ પાઇલી તેથી દરદમાં વધારો થઇ ગયો. મારી હાલત દિનપર દિન બગડતી ગઇ, ને દરદ તો કહે કે મારું કામ ! વારસામાં કેન્સર લાગુ પડેલું તેથી ફેફસાં સદંતર કોહી ગયાં ને માથામાં દરદ એવું થાય કે ખુલ્લી હવામાં બાહાર જઈ ત્યારે જ કાંઇ રાહત મળે. ઉધ ને બૂખ તો જાણે મરી જ ગઇ ! તે વખતે હું દેખાઉં તો તાજે માજે, પણ નહિ, અંદરથી બધાં હું સડી ગયેલો હતો. પણ દવા વગરજ સાજા થવાનો કુદરતી એલાજ અજમાવવાનો મેં કરાવ કર્યો. બાથ લીધા, દૂધ લીધા, એનીમા (અસ્તિ) લીધી, અને કુદરતના કામદા પ્રમાણે બધું કહ્યું ને કાંઇ નહિ તો થોડું ધણું પણ દુઃખ દર્દ થયું. આ વખતે મેં કુદરતના કામદાનું અમુક અવ-લોકન કર્યું, કે જેના ઉપર દરદોને સાજા કરવાનો મારો નિયમ રચાયેલો છે. મેં તેનો અમલ મારા ઉપર જ કર્યો અને મારી અજમાયશ ફતેહમંદ નીવડી. બીજાઓ મારી પૃઠે ચાલવા લાગ્યા. અને જે ઝોળારો વડે મેં કામ કરવા માંડ્યું તે પણ પુરતી રીતે સરસ નીવડ્યાં. ખરો રોગ શું છે અને તે ક્યાં લાગુ પડ્યો છે, તે પણ હું શોધી કાઢવા લાગ્યો. જ્યારે હું એમ શોધી કાઢતો ત્યારે લોકો અને હસી કાઢતા અને મારા નિયમો સ્વિકારવા તિરસ્કારથી ના પાડતા. એવા લોકોમાં સાધારણ ધંધાદારી તબીબો હતા, એટલુંજ નહિ, પણ દવા વગર દરદો સાજા કરનારા વૈદો પણ હતા. માણસજાતને સુખ મળે એ ધરાદારી મારાં ઝોળારો મક્કત વાપરવા સૌને મેં આપવા માંડ્યાં, પણ ધંધાદારીઓએ તો તેમને ધુળ ખાતાંજ રાખ્યાં !

એ ઉપરથી મને લાગ્યું કે, રોગનું મૂળ શોધી તેને સાજું કેમ કરવું ને દરદો સાજાં કરવાનાં ઝોળારો શોધવાં, તથા અમુક દરદ કેવી રીતે પડખવું, તેને માટે મારા પંડ ઉપર કે ઝોળાખીતાં પારખીતાંઓમાં મારા અનુભવનો ઉપયોગ કરવો એથી કાંઇ સાચું થવાનું નથી;

પણ મારે જાહેર પ્રજાનેજ અપીલ કરવી અને જાહેર રીતેજ યોગ્ય કેસો સાળા કરીને, જુની દવાની રીત ઉપર મારા કુદરતી ઉપાયો સરસાર્થ મેળવે છે, એમ દર્શાવી આપવું, એથી જ મારી ફતેહને પાયો રચાશે, એમ મને લાગ્યું.

પણ એમ નો કરવા જાઉં તો મારી ફેક્ટરી કે જે દિવસના ચોવીસ કલાક કામ કરતી હતી તેને તાળાં મારવાં પડે, ને મારે તો ધંધાધાપો છોડીને બસ એનીજ પૃઠે લાગવું જોઇએ. નફામાં ખેડ, લોકોને તિરસ્કાર ને શીટકાર; શું કરવું, શું ન કરવું, તેના વર્ષો સુધી વિચાર કર્યો પણ કશો ફટકો થયો નહિ.

૧૮૭૩ ના ઓક્ટોબર માસમાં ઉપચારનું મેં એક કારખાનું જ ખોલ્યું. પહેલાં તો દર્દીઓ બહુ થોડા આવવા લાગ્યા. થોડાક કેસો સારા થયા પછી ધીમે ધીમે કોઈ બાથ માટે તો કોઈ નેચર ક્યુઅર માટે આવવા લાગ્યા. જેઓ સાર્થ થયાં તેઓ મારી મહત્ત જાહેરાત આપવા લાગ્યાં. હું એમ કહેતો કે રોગને પારખવા સાઈં હંમેશાં મોઢાની પરીક્ષા કરવી. એમ કરવાથી હજારો દરદીઓનાં દરદો હું પારખવા લાગ્યો, ને વળી બવિધ્યમાં શું બનશે, તે જણાવવા લાગ્યો. છેલ્લી બાબત પર હું ધણો ભાર મૂકું છું, કારણકે તેથીજ એક તંદુરસ્ત ઓલાદ પેદા થવા પામશે.

છેલ્લાં આઠ વર્ષે થયાં મારો અનુભવ ધણો વધી ગયો છે. તે પરથી મને માલુમ પડતું જાય છે કે, મારી શોધખોળની સમ્માધ ખરીજ છે. મારી પોતાની તંદુરસ્તી જેની પહેલાં મેં આશા મૂકી હતી તે મારી નવી રીતથી ધણી સુધરી ગઈ છે, તે એટલે સુધી કે મારા કામનો ભાર બોલે મારે ઉપાડવો પડે છે, તે છતાં તે હું ઉપાડી શકું છું. સર્વે રોગો પર એક લાગુ પડે તે ઉપાય જે હું માનું છું, તે (Sitz Bath) ‘‘સીટ્ઝ બાથ’’ નામથી જાણખવામાં આવે છે. ‘‘હું કહું છું કે દરેક રોગ સારો થાય છે, નહિ કે દરેક દર્દી’’, કારણકે જ્યારે શરીર એટલું બધું નબળું બની જાય છે કે દવાની અસર થતી નથી ત્યારે મારી શોધ મુજબ જો કે દર્દી સહતર સાળે થતો નથી તોપણ તેનું દરદ તો ઓછું થાય છેજ.

બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો ! આજે પા સદી સુધી એક જખત રોગ સામે ટકી રહી તેમાંથી મારી શોધ મુજબ હું બચવા પાડ્યો છું, એમ જણાવતાં મને ભારે ખુશાલી ઉપજે છે. તે ઉપરાંત વળી બીજાંઓ જે એવી રીતે પીડાતાં હોય તેમને બચાવવાની પણ શોધ મેં કરી છે, કે જે મોટા તખીબો કરી શક્યા નથી. જો કે એમ કહેવું એ બઝાઈ છે, પણ ખાત્રીથી માનજો કે મારી શોધ ખરી છે. મને કદાચ ઉંઠવૈદ તરીકે જાણખવામાં આવે, કારણકે હું કાંઈ તખીબી કોલેજમાં જન્મને શીખી આવ્યો છું ? પણ તે સર્વે ટોણાં ટપલાં ખાવા હું તૈયાર છું; કેમકે દુન્યામાં જે મહાન શોધકો થઈ ગયા છે, ને જેઓ દુન્યાનું વધતામાં વધતું બહાં કરી ગયા છે, તે સર્વેને ઠગારા તરીકે જાણખવામાં આવતા હતા; દાખલા તરીકે, ખ્રીસ્તીયક કે જે એક ખેડુત હતો, ઓથ હેલકરી હતો, ફ્રેન્ક એક જંગલનો રખેવાળ હતો, એ સર્વે શોધકો તથા મહાન પુરૂષો થઈ ગયા છે.

હવે જુના વખતથી ચાલતા આવેલા દવાના ઉપાયો જેમને એલોપથી, હોમીઓપથી, વિજેર નામથી જાણખવામાં આવે છે, તે કુદરતી એલાજથી જુદાજ પ્રકારના છે. મારી રૂઢીની બરાબર સમજણ પડે, તે માટે હું લોકોને અસલી ઉપચારની રૂઢીઓ જેવી કે, હોમી-

ઝોપથી, એલોપથી, વિગેરેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ આપણા કામમાં લાગેવળગે એટલી જણાવીશ, પછી તે માનવાનું અને નહિ માનવાનું કામ દરેકના મગજ ઉપર આધાર રાખે છે. પણ મારી રૂઢીને બરોબર સમજાવવા માટે, એ અસલી રૂઢીઓથી મારી રૂઢી ક્યાં જુદી પડે છે, અને ક્યાં મળતી આવે છે, તે જણાવવાની અને ફરજ પડે છે, કે જેથી તેની ખામીઓ તથા ખુબીઓ ક્યાં સમાયલી છે તે લોકો સમજી શકે.

એ સર્વ ઉપાયોમાં ખામીઓ શું છે, તે આપણે છૂટી છૂટી નોંધશું. પહેલાં લઇએ **એલોપથી**. એમાં તખીબી વસાણાં વડે કે ઝોપરેશન વડે દરેકો સાજા કરવામાં આવે છે. એ અને નેચર કયુઅરમાં એક એ સરખામણી છે કે, બન્નેમાં માણસનાં શરીરનીજ વાત આવે છે, બાકી બીજાં બધું એકબીજાથી સદંતર ઉલટું હોય છે. એલોપથીના ઉપાયોથી હું કહું છું કે દર્દીઓને ઝેર આપવામાં આવે છે; અને જે કહેવામાં આવે છે કે અસુક દવાથી માણસ સાજુ થઇ ગયું એ ખોટું છે. એથી વળી બીજા પ્રકારનું દર્દ ઉભરી નીકળે છે. જે નવી શોધ મુજબ દર્દીઓનો રોગ મટાડવામાં આવે તો વાદકાપ જેવું કાંઈ રહેશેજ નહિ.

હવે **હોમીઓપથી** લ્યો. દવામાં પૂર્ણ એતેકાદ રાખવા સામે જે લડત ચલાવવામાં આવે છે તેમાં હોમીઓપથી એક આવકારદાયક તત્વ થઇ પડે છે. એમાં તખીબી વસાણાંનો નહિ જેવો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમજ ખોરાક બહુ ચોક્કસ પ્રકારનો જ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ રીતે આ સાયન્સ અમારી નવી સાયન્સને લગભગ મળતી આવે છે. ખોરાક સંબંધી એ સાયન્સ કાંઈ ખાસ ધોરણ બાંધતું નથી અને વળી વસાણાંનું જે પ્રીસ્ક્રીપ્શન આપે છે, તે પણ ઇજા રહિત હોય છે.

નેચરકયુઅર ઉપલા સઘળા ઉપાયો કરતાં બહેતર છે. આ પદ્ધતિ શોધી કાઢનારાઓમાં પ્રીસનીટઝ, ઍથ, હોસ અને થીઓડોર હાનનાં નામો મુખ્ય આપી શકાશે. જ્યારે આ પદ્ધતિની પહેલવહેલી શોધ થઇ, ત્યારે જડ વસ્તુઓના શુણ, રૂપ, વિગેરે તરફ 'પૂરતું' લક્ષ આપવામાં આવ્યું નહોતું; વળી કુદરતના જે કાયદાઓથી એ વસ્તુઓપર ફેરફાર થાય છે તે તરફ પણ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું નહોતું; ટુંકામાં બોલીએ તો, પહેલાં રોગના ખરા શુણની શોધ કરવામાં આવતી નહોતી. મારી શોધખોળનું તાત્પર્ય કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનપર રચાયેલું છે. વળી રોગ પારખવાની મારી જે રીત છે તે જુના વિચારના ઢબની છે. અસલની નેચરકયુઅર રૂઢી પ્રમાણે, જે યીજે શરીરમાં ફરી ફરીને ચોક્કસ ભાગોમાં જઈને એકઠી થાય છે, તેની તપાસ કરવામાં આવતી ન હતી. આથી થતું એમ કે દર્દીના ઝુળ પાયા ઉપર ધ્યાન પહોંચતું નહોતું. મારી રૂઢી પ્રમાણે તેમ થવુંજ જોઇએ. નવી સાયન્સ મુજબ માણસના ચહેરા અને તેના ગરદન ઉપરથી તેની તંદુરસ્તી પારખી શકાય છે, અને ચહેરા ઉપરથી પ્રકટતી નિશાનીઓ આ સાયન્સથી ઝોળખી શકાય છે.

નેચરકયુઅર મુજબ પાણીને જુદા જુદા આકારોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, એનીમા (anima), ડુશ (douche), શાવર-બાથ (shower bath), સીટઝ-બાથ (Sitz bath), સ્ટીમબાથ (steam bath), વિગેરે. આ તો ઉપાય બહુ થઇ ગયા; પણ જે રોગના ખરા શુણની આપણને માહિતી થાય તો એમાંનો એકાદ ઉપાય બસ થશે. નવી સાયન્સ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ જેમ અને તેમ સહેલો બનાવવામાં આવ્યો છે.

નેથરકયુઅર મુજબ પોરાક અમુક નિયમસર જ લેવો એમ કાંઈ નથી, પણ દરદ સાળાં કરવાની નવી સાયન્સ મુજબ કુદરતના કાપલા ઉપર રચાયેલી પોરાકની રૂઢી તો અપભયાર કરવીજ પડે છે. મારી નવી સાયન્સને હું નીચે મુજબ નામ આપીશ:-“ દવાનાં વસાણાં અને શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) વિના દર્દો સારાં કરવાની નવી વિદ્યા. ”

મારી સાયન્સની શોધખોળ પાછળ મેં શીશી અજમાયશો કરી છે તે હું અને સર્વે જાણીતીશ નહિ; પણ એટલું નક્કી છે કે રાસ્ત માર્ગ મેળવવા પહેલાં મારે ધણાક કઠણ માર્ગો પસાર કરવા પડ્યા હતા.

પહેલો અને મૂળ સવાલ એ છે કે, તમે કયા શરીરને તંદુરસ્ત યા નાતંદુરસ્ત ગણશો ? આજે તો સહેજ રૂમેટિઝમ (વા) થયો હોય તો કહેશે કે, બા, એને સહેજ રૂમેટિઝમ છે. બાકી એ તો સદંતર તંદુરસ્ત છે. પણ એની મતલબ તો એટલી જ કે શરીરના બધા ભાગો છુટા છે અને જો એકની ઉપર અસર થાય તો બસ તેજ ભાગ બગડે, બાકી બીજા ભાગો તો સલામતજ રહે ! ધણું અજબ જેવું છે કે, જુની રૂઢી આ વિચારને ટેકો આપે છે. પણ એટલું બૂલવું જોઈએ નહિ કે શરીર એક આખો ભાગ છે અને જો તેના એક અવયવ પર અસર થાય તો તેની સાથે બીજાઓને પણ ખમવું પડે. ધારે કે તમને કાંતની વેદના થાય છે. તે વેદના તમારી નસો અને લોહીમાં આપ્ત શરીરને થશે. એક નાના આંગળામાં હાડકાને ઢંગ થાય છે, યા તો પેટમાં દુઃખાવો થાય છે, તો આપણાથી શરીરનું કે મગજનું કામ થતું નથી. આવી રીતે એક દુઃખ બીજા દુઃખને ઉત્તેજન આપે છે, અને જો તે વેળાસર નહિ અટકાવ્યું હોય, તો એક યા બીજી રીતે હંમેશનું તે દરદ આપણી જાણ વિના ખમવું પડે છે. ત્યારે, એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ રહેવાય કે બ્યારે તેના સર્વે અવયવો સાધારણ સ્થિતિમાં હોય છે અને કામકાજનો ખોજો ઉપાડી લે છે. વળી દરેક અવયવ માટે જે કામ નિર્માણ કરેલું હોય તે કામ કરવાની શક્તિ તેણે ધરાવવી જોઈએ. જો તેમ નહિ થાય તો સમજવું કે તેની ઉપર અમુક અસરો થવા પામી છે. હવે નોરમલ એટલે કુદરતી શક્તિ શું, તેના પણ અંદાજ કરવાનો છે. એ જાણવા માટે જેઓ ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસો હોય તેમનો અભ્યાસ કરવો ઘટે છે. પણ એવો એક પણ માણસ મેળવવો મુશ્કેલ થશે. કેમકે આજે કોઈનું માથું દુખશે તો કાલે કાંતમાં દુઃખાવો લાગશે. એટલે ગમે એવો તંદુરસ્ત માણસ હોય તેને પણ કાંઈનું કાંઈ દુઃખ તો રહેશેજ. ત્યારે શરીરનો સાધારણ આકાર શું હોવો જોઈએ, એ ઉપર આપણો સવાલ આવીને અટકશે. વળી જેઓ માંદાં હોય અને જેઓ તંદુરસ્ત ગણાતાં હોય તેમની વચ્ચે સુકાબસો કરીને આપણે આપણું તાત્પર્ય ખેંચી શકીશું.

રોગથી માણસના શરીરમાં ફેરફાર થાય છે, તેના આપણે જાણીતા દાખલા દ્યો. કેટલાક લોકો જડાંપણનો રોગ સહન કરે છે, એથી તેમનું શરીર જોળ દડા જેવું થાય છે. બીજા હાથપર, સૂકાયેલી લાકડી જેવા આદમીનું શરીર હો, તેમાં સહેજ પણ ચરબી નહિ હશે. બન્નેમાં રોગનાં ચિન્હો છે. વળી, જો મોઢામાં કાંત નહિ હોય તો આખો ચહેરો બગડી જાય છે; જો સંધીવા થયો હોય તો સાંધાથી શરીર બગડી જાય છે, વિગેરે. આથી સ્પષ્ટ રતા અવયવો પર એવી માઠી અસર થાય છે કે એક સાધારણ બાળક પણ કહેશે કે રોગનાં ચિન્હો તે શરીરમાં છે. એક તંદુરસ્ત આદમીનો આંખ ચોખ્ખી અને સાંધો હરી,

તેના ચહેરા કદરવો હશે નહિ. પણ ચહેરા ક્યારે પોતાનો ખરા આકાર ધરશે એ ચોક્કસ જાણવું મુશ્કેલ છે. તે વાત જે પારખી આપે તેની અવલોકન શક્તિ બેશક વધારે છે. ધારે કે એક આદમીને આપણે લાગે વખતે મળીએ છીએ અને તેના શરીરમાં બીમાર થયો છે. હવે આપણે તેનામાં ફેરફાર જોઈશું, પણ તે જ્ઞાને લીધે થયો તે આપણે કહી શકીશું નહિ. એ ઉપરથી એટલું તો નક્કી છે કે એક આદમીનો રોગ તેના ચહેરા પરથી આપણને માલુમ પડી આવે છે, ખાસ કરીને તેના ગરદન પરથી અને તેના માથા પરથી; આ અગત્યની પરીક્ષા છે.

દરેક આદમી પોતાના રોગ શોધી કાઢવામાં ફતેહ પામે એમ હું કાંઈ કહેતો નથી. પણ એમાં ચાલુ ખત અને મહેનત જોઈએ છીએ. જે લોકોને મોઢા ઉપરથી દરેક પારખવાની રીત માટે વધુ અભાસ કરવો હોય, તેઓ માટે “માઇ હેન્ડબુક” (My Hand Book) નામની ચોપડી ઉપયોગી થઈ પડશે. હું એક બીજી બાબત જે તંદુરસ્તી પીછાણવાની એક ચાવી માન છે તે તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચીશ.

જ્યારે દરેક રોગની બાબતમાં આપણું શરીર પીડાય છે ત્યારે શરીરનો અમુક ભાગ કેમ કરે છે તે જો આપણે જાણીએ તો આખી તંદુરસ્તીની પારખ કરી શકીએ. હવે આપણે એવા અવયવોને લેવા જોઈએ કે જેનાં કામો ચોક્કસ હોય છે અને જેની પરિક્ષા તરત થઈ શકે છે. તેવા અવયવો હોજરીને લગતા છે. જે તમારી પાચન શક્તિ સારી થાય તો ફિવરે ફિવરે તમારું શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત થતું જશે. માથા પછી જે પચી શકે તેમાંથી શક્તિ મળે છે, જ્યારે બાકી રહેલો ભાગ બાહ્ય નીકળી જવો જોઈએ. લોહ જેવાં જનનવરો શું કે પક્ષીઓ શું, આ બાબતમાં આ વાત તમો દરરોજ જોશો.

પછવાડેના કુલ્લા કુદરતે એવા બનાવ્યા છે કે જે બાહ્ય કાઠી નાંખવા જેવી વસ્તુ (મળ) હોય તે બરાબર પોચી અને બનેલી હોય નહિ ત્યાં સુધી તે નીકળતી નથી; અને જ્યારે તે પોચી પડે છે ત્યારે તે બાહ્ય આવે છે. “એમ આઇ વેલ ઓર સીક” (Am I well or sick?) નામના મારા એક ચોપાનીઆમાંથી એ બાબતની વધુ વિગત મળશે.

સાહેબ લોકો જે ટાઇલેટ વાપરે છે તે માંદાં આજની આદમીઓ માટે મોઢા શયદા કરનારાં હોય છે, પણ જેઓ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય તેમને માટે તે કામનાં નથી.

મારા કહેવાનો અર્થ એમ નથી કે જે આદમી ખરેખર તંદુરસ્ત નહિ હોય તેણે એમ ધારવું કે ટાઇલેટ-વેપર વાપરવાનું જે તે બંધ કરે તો તેથી તેને આબન્દે ફાયદો થશે. સાચું એમ છે કે જેઓની તબિયત સારી નહિ હોય તેઓએ એ વાપરવું કે જેથી કરીને સ્કાઈ સુધાર્ધ જળવાય. એ રીતે દરેક આદમી પોતાની પાચન શક્તિ પરથી પોતાની તંદુરસ્તીનું માપ કરી શકશે, એમાં અને પૂરતો વિશ્વાસ છે.

એક તંદુરસ્ત આદમીને છાંદગીમાં સુખ ઉપજે છે અને કશું દુઃખ થતું નથી. કામમાં તેને મોજ રહે છે ને જ્યારે તે થાકી જાય છે ત્યારે તે ઉંઘમાં કેટલાક મધુરા કલાકો પસાર કરે છે. તેને કુટુંબ કમીલા તરફથી કશી ચિંતા નથી, કારણ કે પોતાની શક્તિથી તેમની જરૂરીઆતો તે પૂરી પાડે છે. એક માણસ જે તંદુરસ્ત હોય તો તેને પોતાનાં બચ્ચાં ઉછેરતાં રહેજે પણ મુશ્કેલી નડતી નથી. તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત હોય તો તેમને કેળવવાની કે ઉછેરવાની તેને જરા પણ તસ્દી પડતી નથી. દુકામાં કહું તો કુદરતી વલણને લીધે હું

સાપ્ત તરફ ઘૂંચે. સપ્ત માંદગી અને જૂના પુરાણા તબીબો તરફનો કડવો અનુભવ હતો, એથી હું નેચર ક્યુઅર તરફ ખેંચાયો. વળી, નેચર ક્યુઅરથી પણ ફાયદો નહિ થયો ત્યારે મારી શોધ યોગમાં હું આગળ વધ્યો. રોગને લીધે બાહારના અવયવોમાં જે ફેરફાર થતો રહે છે તેનું અવલોકન કરતાં ધીમે ધીમે મને માલુમ પડતું ગયું અને જે રીતે ફેરફારો થતા રહે છે તેમજ ન્યારે રોગ સારો થાય છે ત્યારે તે ફેરફારો કેમ નાબુદ થાય છે, તે પરથી હું રોગ અને તેની ઉત્પત્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવી શક્યો.

મારા આવતા બાપણમાં મારી શોધ યોગનાં પરિણામો હું તમે આગળ રજૂ કરોશ. એક રોગની તાસીર કેવી હોય છે, તે કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, તેનું કારણ શું, અને તેને સાબો કેમ કરવો, તે હું તમને તે વખતે જણાવીશ.

૨. રોગની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તાવ એ શું છે ?

બાનુઓ અને મૃદુસ્થો,

રોગ એ શું છે ? તેની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તે કેમ જણાય છે ? વિગેરે અજાણ્યના સવાલો છે. એ અજાણ્યતા જેમ માત્ર મોઢેથી તેમ બેવાર રીતે પણ જાણીતી છે; કારણ કે જ્યાંસુધી આપણે અમુક રોગનું કારણ શોધી કાઢીએ નહિ ત્યાં સુધી તેનો ઉપાય હાથ લાગી શકે નહિ. આપણે અવલોકનથી શરૂઆત કરીએ છીએ અને તે તાત્પર્યેનું અજાણ્યશથી ખરા તરીકે માનીએ છીએ.

પહેલાં તો માંદા માણસોમાં જે ચિન્હો જણાય તે ચિન્હોનું અવલોકન કરવું જોઈએ; પછી જે ચિન્હો હમેશાં ફરી ફરીને જણાય અને જે દરેક દર્દીના સંબંધમાં માલુમ પડે તે શોધવાં પડશે.

આ ચિન્હો અવસ્થાનાં છે અને એક રોગના ગુણ દોષ વિષે તપાસ કરતાં એને આપણે શરૂઆત તરીકે લેવાં પડશે.

આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ તેમ અમુક રોગની બાબતમાં શરીરના આકાર ઉપર ઘણા જણવા જોગ ફેરફારો થાય છે. એ ઉપરથી સવાલ એમ ઉભો થાય છે કે બધાજ દર્દીઓની બાબતમાં એવા ફેરફારો થાય છે કે કેમ ? અવલોકન કરતાં માલુમ પડે છે કે એમ થાય છેજ. તેમાં ચહેરા અને ગરદન ઉપર ખાસ ફેરફારો થાય છે. વર્ષો થયાં હું એ વિષે તબીબીજ કંઈ છું કે, જેમ માણસના બાહારના આકારમાં ફેરફાર થાય છે તેમ તંદુરસ્તીમાં પણ ફેરફાર થાય છે કે કેમ ? અને ખરે તેમજ થાય છે.

એક આદમી માટે અમુક સાધારણ પ્રકારનો આકાર હોય છે કે જે તંદુરસ્ત હાથ દર્શાવે છે. એ કુદરતી આકારમાં સહેજ પણ ફેર પડ્યો તો સમજવું કે તેના શરીરમાં રોગ છે. એ રીતે જે મોંઢામાં કે ગરદનમાં ફેરફાર થયો તો જાણવું કે તંદુરસ્તીમાં ફેર પડ્યો છે, અને આથી મુખ ઉપરથી દોઢાં પારખવાની રીતોમાં મને વધુ ઉત્તેજન મળ્યું. હું તેનો આજે પંદર વર્ષ થયાં ઉપયોગ કંઈ છું. એ ફેર હુડી અને ખેસવાની જગ્યામાં ઘણો ખરો થાય છે કે જેથી કરીને શરીર ખેંચાય છે, અથવા છૂટી નસો પર બોલો પડે છે ત્યારે મોંઢાં અને ગરદનના બાહારના આકારમાં ફેરફાર થાય છે. દાખલા તરીકે, એક સોસેજનો દાખલો હ્યો. જે એમાં વધુને વધુ મસાલો ભરવામાં આવે તો ચામડું જ્યાં સુધી ટકે ત્યાં સુધી

એણેજ કુલશે ને પછી આમડી ઢાડી જશે. એ રીતે જ્યારે નસો કુલે છે ત્યારે શરીરપર પણ અસર થાય છે. જો નસોની વચ્ચે જે જગ્યા હોય છે ત્યાં બાહારનો પદાર્થ ભરી નહિ સમાય તો આમડીની નીચે નસોની બાજુએ જથ્થો ભરાઈ રહે છે; અને એ ગરહન અને માથાપર જણાય છે. એજ રીતે શરીરની બીજી જગ્યાઓ પર પણ નીકળી આવે, એ સ્વાભાવિક છે; એના કરતાં અગાઉ કુંડીની બાજુએ એવો જથ્થો પહેલો જણાય છે.

જ્યારે તે બાહારનો પદાર્થ નસો વચ્ચેની જગ્યામાં હોતો નથી, ત્યારે તે માંસવાળી નસો આગળ એકઠો થાય છે, જેથી તે બાહારથી તુરત માલુમ પડી આવે છે. જો એવા ઉપડી આવેલા ભાગો ગરહન અને માથા ઉપર જણાય તો તેઓ બીજે ઠેકાણે પણ જણાય તેમાં શી નવાઈ? જ્યાં સુધી પેટ ઉપર એવા ઉપસી આવેલા ભાગો હોય નહિ, ત્યાં સુધી ગરહન ઉપર જણાય નહિ. આથી વધુ ખુદ્દી રીતે તેઓ પેટ ઉપર પણ જણાય છે. બીજા હાથ ઉપર, પાતળાં અને તવાયલાં માણસોની નસોની આસપાસ એ બાહારનો પદાર્થ (Foreign matter-વિજાતીય દ્રવ્ય) એવી રીતે ગુંથાઈ જાય છે, કે જો આપણે તેઓને તપાસીએ તો તે બાહારના પદાર્થની વચ્ચે ચીમળાઈ ગયેલીજ માલુમ પડશે.

વળી આમડીના રંગમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી પણ રોગ પરખાઈ આવે છે. તે જણવા માટે નીચે નં. ૧-૨ વાળી બે આકૃતિઓ આપેલી છે તે જુવો.

આકૃતિ નં. ૧



આકૃતિ નં. ૨



જલોદરીના શરીરનો આકાર.

ડૉ. કુન્હેના ઉપચાર પછીનો આકાર.

તેમાંની પહેલી આકૃતિ જલોદર થયલા એક આદમીની છે. બીજી આકૃતિ તેનીજ છે પણ ચાર મહિના પછીની છે, કે જે દરમિયાન તે મારી સારવાર હેઠળ રહ્યા હતા. એને ખરાબ પદાર્થ જવાના માર્ગે રોગ કાઢી મેં મારી સાયન્સથી સાંજો કર્યો. એના શરીરના આકારમાં જે ફેરફાર થયો છે તે ધ્યાન પૂગાડવા જોગ છે. એના મહેરા પરથી માલુમ પડશે કે એનું શરીર રોગીષ્ટ પદાર્થ તેમાં હોવાથી કુલી ગયેલું હતું. હવે જે પદાર્થ એના અંગમાં હતો તે એના શરીરની બનાવટમાં ઉપયોગી હતો કે કેમ તે એક સવાલ છે. એ વિષે એવી બીના છે કે, જ્યારે પદાર્થ એક બાજુએ એકઠો થાય છે ત્યારે તે નિષ્પયોગી

હોય છે. આપણે એકદમ નબળી શક્તા નથી, કે તે એકઠા થયલા પદાર્થથી દર્દ ઉભું થયું છે, અથવા તો જે દર્દ થાય છે, તેથી તે પદાર્થ એકઠો થવા પામે છે, પણ જેમ જેમ વધુ તપાસમાં આપણે ઉતરીએ છીએ તેમ વધુ નબળાવાનું મળે છે, અને તે એ કે તે બાહારનો પદાર્થ એકજ બાબતે વધુ થાય છે, અને બીજી બાબત કરતાં તે વધુ પ્રમાણમાં જ્યાં પહેલાં શરૂ થાય છે ત્યાં રહે છે, અને એ બાબત તેજ હોય છે કે જે તરફ આપણે સતી વખતે પડખું વાળીએ છીએ. આ રીતે ગુરૂત્વાકર્ષણનો કાયદો (Law of Gravitation) આ ખરાબ પદાર્થને પણ લાગુ પડે છે. હવે એ બાબત હંમેશાં રોગથી વધુ પટકાઈ પડે છે, એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

વળી, આપણે એવા અનુમાન ઉપર આવીએ છીએ, કે જે પદાર્થ ત્યાં એકઠો થાય છે, તે તદ્દન બાહારનોજ હોય છે, તન્દુરસ્ત શરીરમાં કદી હોતો નથી; કેમકે જે તન્દુરસ્ત માણસને એકજ બાબતે સુવાની ટેવ હોય, તો તેને પણ તે પદાર્થ એક બાબતે એકઠો થાય નહિ.

એ પદાર્થ શરીરને પુષ્ટિ આપનારું તત્વ ધરાવતો નથી. કારણકે ઉપલો કાયદો (જે ખોરાકથી પુષ્ટિ મળે) તેને લાગુ પડતો નથી. વળી આપણી શરીર રચના એવી થયેલી હોય છે કે કેહીલો પદાર્થ બાહારજ નીકળી પડે છે. તેમ નહિ થાય તો ગુમડાં થઈ આવે છે અથવા પરસેવો થયા કરે છે, કે જે એ નકામો પદાર્થ ચામડી માફતે બાહાર આવવાની નિશાની છે. આ ઉપરથી રોગ શું તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ, રોગ એ બીજું કંઈ નહિ પણ શરીરમાં જે બીનઉપયોગી પદાર્થ ભરાઈ રહે છે તે છે. જે ખરાબ પદાર્થ હોય તે આપણા શરીરમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો રોગ દૂર થાય છે, અને શરીર સાધારણ તન્દુરસ્તી પકડે છે.

હવે સવાલ એ ઉભો થાય છે કે આ બાહારના પદાર્થનો ગુણ શો છે અને આપણા શરીરમાં એ દાખલ કેવી રીતે થઈ શકે છે.

પદાર્થ એ માગે શરીરમાં દાખલ થાય છે; એક તો નાકવાટે ફેફસાંમાં અને બીજો મોંઢાવાટે હોઝરીમાં; આ બન્ને માર્ગોનું રક્ષણ કરનાર રખેવાળો રાખવામાં આવેલા હોય છે. એ રખેવાળો તે નાક હવા માટે છે અને જીભ ખોરાક માટે છે.

સુંઘવાની અને સ્વાદ લેવાની ઈંદ્રિયો જેવી નબળી પડી ગઈ કે તરતજ ખરાબ પદાર્થ તેઓ શરીરમાં લે છે. કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે અમુક માણસો બીડીના ધુમાડા વચ્ચે બેસે છે અને જાણે ચોખ્ખી હવામાં દમ લેતા હોય તેમ લે છે. જીભનું પણ તેમજ છે. હાલમાં તીખાંખાટાં ખાવાનીવામાં આવે છે, એથી સોફાએ કુદરતી ખોરાકને સર્વ-તર વીસારી મૂક્યો છે.

પાચનશક્તિપર અકુદરતી ભાર મેલ્યાથી તે શક્તિ કેમ નાશ પામે છે. તેનો આપણે વધુ દાખલો લઈશું. એક ઘોડાને આખકા મારીશું તો જે કામ કરવાને તે શક્તિવાન છે તેના કરતાં થોડુંક વધુ કામ તે કરશે. એમ થોડાક વખત ચાલશે ખરું, પણ પછી તેથી તે જાનવરને નુકસાન થશે. એજ રીતે માણસની પાચનશક્તિ વિશે પણ છે. લાંબો વખત

સુધી એક યા બીજી વસ્તુ દ્વારેપે યા દ્વારેપે તેનું કાર્ય ચાલુ રાખશે, પણ પછી તેનું કુદરતી કામ એણું થતું જશે અને ફક્ત નામનુંજ કાર્ય બગવશે. પછી તે તન્દુસ્ત માણસ રોગ તરફ એટલો તો ધીમે ધીમે જાયતો જશે કે તેને એ વિષે કશુંજ સમજશે નહીં.

એક હોજરીમાં રોગ થયો હોય તે હોજરી કેટલો ખોરાક ખમી શકે, એ શોધવું મુશ્કેલ છે; એ દર્દી એક ફૂટ (ફળ) ખાય તો બસ છે; બીજું ખાધું તો બારે પડે. દરેક રીતની હદ જાળવવી જોઈએ. હૃદની બાહાર ગયા તો તેથી શરીરમાં ઝેર બાકે છે. જે યીજ આપણે હોજરીમાં મૂકી તે જરૂરત થવાને માટેજ છે. આપણને ગમે તે ખોરાક આપણા પેટમાં આપણે ગળાવાટે ઉતારીએ છીએ, અને આપણી હોજરી તે કમુલ રાખે છે પણ તેનું આપણાં ફેફસાંની બાબતમાં નથી. જે ખરાબ હવા આપણા દમમાં જાય તો આપણને તે જરા ગમે નહિ. આપણા બાપદાદાઓ જે રીતે પોરીજ (Porridge)-(ખીર) બનાવતા, કે જેમાં ખરી શક્તિ રહેતી, તે પોરીજ હાલમાં ખાવી પડે તો કદાચ ધણાને તે ખાવી ગમે નહીં.

ખાધેલું જરૂરત નહિ થાય તો તેમાંથી મળ ખરાબ બનવો જોઈએ. તેનો નિકાલ નહિ થાય તો શરીરમાં બાહારનો રોગીષ્ટ પદાર્થ તેથી બને છે. ખાવાપીવામ મધ્યમપણું ધારણ કરવું એ સર્વ તન્દુસ્તીનો મૂળ પાયો છે.

હવે એવી રોગીષ્ટ યીજ જે શરીરમાં ભરાઈ રહે છે તેનું શું થાય છે? શરીરમાંથી તે બાહાર નીકળી જાય એમ શરીર કહે છે અને કુદરતી રસ્તાઓ વાટે તેને બાહાર કાઢી નાંખવા શરીર મથે છે. ફેફસાં વાટે દમ લઇએ છીએ એટલે હવા વાટે શરીર તે રોગી યીજને કાઢી નાંખે છે. હોજરીમાંથી મળ તરીકે તેને કાઢી નાંખવામાં આવે છે અથવા પેસાચ, પરસેવો, વિગેરે કુદરતી માર્ગોએ તે નીકળી જાય છે.

એ રીતે જે અવયવો રોગીષ્ટ પદાર્થને બાહાર કાઢી નાંખે તે અવયવો ઉપર બહુ ખોજ પડે ત્યારે તે પદાર્થ શરીરની અંદરજ પોતાનો માર્ગ શોધી લે છે અને પાચનમાં નુકસાન કરે છે. તેમ વળી લોહીની ગતિને પણ કેટલેક અંશે અટકાવે છે. આ જાતનો રોગીષ્ટ પદાર્થ જે માર્ગ મળ જાય છે તેની પાસેજ એકઠો થાય છે. એક વખત ત્યાં શરૂઆત થઈ ગઈ તો તે ક્રિયા ઝડપથી બને છે, સિવાય કે આપણે તાત્કાલીક ઉપાયો લઈએ. તેજ વખતે શરીરની રચનામાં પણ ફેરફાર થાય છે. આ રીતે, એક વખતે શરીર રોગીષ્ટ બની જાય છે અને માણસને બેચેની લાગવા માંડે છે, કામકાજ થતું નથી, ખોરાક જરૂરત થતો નથી અને એજ હાલતમાં તે કામ કરતો રહે છે, તે ક્યાં સુધી કે જ્યાં સુધી હોજરી, યુરદા, ફેફસાં, વિગેરે મારફત પદાર્થ બાહાર નીકળ્યા કરે છે ત્યાં સુધી-જેવું એ બંધ થયું કે માણસને રોગની નિરાની પ્રત્યક્ષ જણાવા લાગે છે.

ઉપર કહ્યું તેમ રોગીષ્ટ પદાર્થ પાછળથી એકઠો થાય છે. તે ઉપરાંત શરીરના ઉપરના ભાગોમાં પણ જમા થાય છે અને ગરદનમાં એ બરાબર માલુમ પડે છે અને ગરદન આમ તેમ ફેરવવાથી આપણને તે વાત સમજાય છે.

કેટલીક વખત એવું માલુમ પડ્યું છે કે, ધણાં ખરાં માણસો જન્મથીજ આ ખરાબ અસરો સાથે લઇનેજ આ દુન્યામાં આવે છે. નાનાં બચ્ચાંઓ રોગથી પીડાય છે તે ઉપર

રોગની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તાવ એ શું છે ?

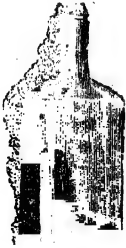
૧૧

થી આ વાત બરાબર સમજી શકાય છે. આ રોગ મારફતે અવ્યાંઓ જન્મથી જે કચરો લઈ આવે છે, તેમાંથી તેઓ મુક્ત થવા માટે છે. આવો પદાર્થ દૂર કરવાની રીતે જે નથી હોતી તે સાધ રહેવાની એક રીતે ફરજ પડે છે, તે વિષે હું આગળ બોલીશ.

એ કચરો હુંડીવાળા બાગમાં એકઠો થઈને આખા શરીરમાં ફેલાય છે અને અવયવોને પૂરતી ખીલવણી કરવા હેતુ નથી. કેટલીક વખતે અવયવો મોટા થાય છે ત્યારે ખરી રીતે ખીલતા નથી કારણકે કચરો પોતે તેની જગ્યા લઈ લે છે. વળી લોહીનું ફરવું અટકી રહી જાય છે, એથી અવયવો સામા નાના થાય છે.

આ કચરો ઘણીક વેળાએ પડી રહેતો જણાય છે. પણ જ્યારે તક મળે છે ત્યારે તે પોતાના આકાર ફેરવી લે છે. આ કચરો એવા પદાર્થો બને છે કે જે પીગળી જઈ શકે છે અને બાગ પડી જાય છે અને એથી નવા નવા આકારો બંધાય છે. એ પદાર્થો વળી અંદર તત્ત્વે છે. એ તત્ત્વો ઘણા અગત્યના બાગ બને છે. તત્ત્વો દરમ્યાન ક્રીષ્ટી નસો ઘણું કાળે લાગી જાય છે, અને જે પદાર્થ તત્ત્વો હોય તેમાં જાણવા ભેગ ફેરફાર પડી જાય છે. તત્ત્વો ગરમી આવે છે અને જેમ તત્ત્વો વધુ તેમ ટેમ્પરેચર પણ વધુ.

તંદુરસ્ત શરીરમાં તે તત્ત્વો પોતાનું કામ અટકાવે છે અને એ રીતે જે નવા આકારો ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં પણ તત્ત્વો થાય છે, એ તદ્દન ખરી ખીના છે, પણ એ વાત તરફ આજ સુધી કોઈએ પણ પુરતું વજન આપ્યું નથી. આપણે બચ્ચો દાખલો લઈએ—તેનું પાણી બને છે, પછી તેમાંથી વરાળ, વરાળમાંથી વાદળોના વરસાદ, વરસાદનાં નદીનાળાં તે પાછું તે પરથી બરફ બને છે. એ વધુ ગરમીના તકાવતથી થાય છે. એજ રીતે શરીરમાં પણ કચરાની બાબતમાં બને છે તે જ્યાં જ્યાં એવા પદાર્થ માટે પડતી જમીન મળી કે તરતજ તેનો પાક વધુ ને વધુ પેદા થવા પામે છે.



જ્યાં સારી જમીન પણ હોય ત્યાં લગભર સારી ગરમીનું પ્રમાણ મળ્યું કે તત્ત્વો શરૂ થાય છે. એ ઉપરથી શરૂ, કાંસો વિગેરે જન્મ મળે છે અને બાકી બેરોગ જે ચોક્કસ જગ્યામાં જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવા પામે છે, તો તે દરદી ચીડીઓ બની જાય છે. આ તત્ત્વો પણ હુંડીમાંથીજ શરૂ થાય છે. ઘણીક વખતે એથી પેટ છૂટી જાય છે, અને તે મરી જાય છે, પણ જે કમજોર હોય તો એથી કચરો વધવા માંડે છે. તેની અસર તરત આપણને માથું દુખીને લાગે છે. અંદર બરાબેલો પદાર્થ કાઢે છે કે તરત ગરમી પેદા થાય છે અને તે લોહીની ગરમી (ટેમ્પરેચર) પરથી આપણને જણાય છે. એનું નામ તે તાવ. દાખલા તરીકે, જોડેની આટલીની ચીતાર લ્યો. આટલીની નીચેથી જેમ જેમ ગરમી લાગે છે તેમ તેમ ઉપરથી ઉભરાય છે. ત્યારે

આકૃતિ નં. ૩. તાવનું કારણ શું ? તે નીચે સુજ્ઞાન—

૧. પેટ સાદુ આવે નહિ.

૩. શરીરનાં છીદ્રો બંધ થઈ જાય અને

૨. પેશાબ બરાબર થાય નહિ.

૪. દમ લેવાની ગતિ નમળી પડી જાય.

તાવ એ ફક્ત શરીરની અંદરનો એક ભતનો ઉભરો છે.

ધારો કે તરતના બનાવેલા બીઅર (Beer) ની એક બાટલી છે, તેને થોડા દિવસ એમ ને એમ રહેવા દો. થોડે દિવસે તેમાં જે ફેરફાર જણાશે તે ખમીર છે. એ ખમીર બીજું કંઈજ નહિ પણ અમુક પદાર્થનો બગાડો અથવા કોહવાટ છે, કે જેમાં વનસ્પતિનાં જીણાં જંતુઓ પેદા થાય છે. આ જીણાં જંતુઓ પદાર્થના ફેરફારથી થાય છે, એમજ નથી, પણ એ ફેરફારનું તેઓ પરિણામ છે. એથી મૂળ પદાર્થના આકારમાં પણ ફેર પડે છે. ત્યારે પાચન શક્તિમાંથી જે ગરમી પેદા થાય છે તેથી ખોરાકમાં ફેરફાર થાય છે, અને તેમાંથી જીવતાં જંતુઓ થાય છે. દરેક જીવવાળી હસ્તી એ કંઈજ નહિ પણ અમુક હાલતો વચ્ચે વસ્તુઓનો ફેરફાર છે અને જેને હું તતજ્ઞાટ, ઉકળાટ, ખમીર, વિગેરે નામ હું આપું છું તે વિના નવો જીવ હસ્તીમાં આવી શકતો નથી.

પાસેની બાટલીવાળી આકૃતિ (નં. ૩)માં જોવાથી જણાશે કે ખમીરની વરાળ બાહાર જાય છે, બ્યારે પદાર્થ નીચે ભેગો થાય છે. હવે બાટલીને હલાવો તો પદાર્થ આખી બાટલીમાં ફેલાશે અને ઉચે જશે. ખમીર ન બંધાય તે માટે દારૂને ભોંયરામાં રાખવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે ભોંયરાંની હવા ગરમી કે ઠંડી દરમ્યાન એકજ હોય છે, એથી ખમીર પર મોટો ફેરફાર થતો નથી. એ રીતે શરીરમાં પણ એ ખમીર ગરમીમાં વધુ થાય છે. ગરમ મુલકોમાં તેથીજ તરેહવાર તાવ ફેલાય છે, બ્યારે ઠંડા મુલકોમાં તેમ નથી. ઠંડા મુલકોમાં ઘણો ખરો મંદવાટ વસંતરૂપની શરૂઆતમાં થાય છે કે બ્યારે ગરમીની શરૂઆત થાય છે. ઘણાકોને અન્યથા થાય છે કે એવી ગરમ રૂપમાં અચ્ચાંચોને ઝોરી વગેરે “બાળકોના દર્દો” શું કારણથી થઈ આવે છે? તેનું કારણ એટલું છે કે ઉકળતું લોહી તેને વધુ મદદ કરે છે, અને બાહારનું જરા પણ કારણ મળતાં બાળકની તબીબત બગડી આવે છે. એ માટે બાહારનો પદાર્થ કાઢી નાખવાના તાત્કાલીક ઉપાયો લેવા જોઈએ.

શરીર પણ બાટલીની માફક છે. જે પદાર્થ ઉકળે છે તે નીચે રહે છે અને રૂપમાં ફેરફાર થયો કે તે ગતિ કરે છે અથવા તો આંચકો લાગતાં હીલચાલ થાય છે. શરીરમાં પણ ઉભરો જાયેજ ચઢે છે. જ્યાં સુધી ગરમી ચામડીની બાહાર જતી નથી ત્યાં સુધી દયાણુને અટકાવ મળે છે અને તેથી ગરમી થાય છે; એનું નામ તે તાવની ગરમી.

જેમ ગરમી વધે છે તેમ તાવવાળું શરીર કુલે છે. બ્યારે ચામડી બહુજ કુલી જાય છે ત્યારે સમજવું કે કેસ ધાસ્તી ભર્યો છે. તે વખતે ઉકળતો પદાર્થ અંદર ને અંદર કુલે છે, શરીર અંદરથી ગરમ થઈ જાય છે અને મરણ નીપજે છે. હવે તો બાટલીનું ગુચ ખોલતાં વાર જેમ ખમીર બહાર નીકળી પડે તેમ શરીરને પણ ખોલું હોય તોજ ધાસ્તીમાંથી મુક્ત થવાય. દાખલા તરીકે, પરસેવો કાઢવો, જીલાય લેવો, વગેરે.

બાટલીમાં ખમીર છુટથી ફરે છે, પદાર્થ છુટથી પ્રસરે છે ને આજીબાજી જઈ પહોંચે છે. પણ શરીરમાં તે પદાર્થ વારંવાર રોકાય છે અને મારમાર કરીને પોતાનો રસ્તો કાપે છે. પછી તે જ્યાં જઈ પહોંચે ત્યાં તે અવયવનો રોગ આપણને લાગુ પડે છે.

મુખ્ય કરીને આપણી હોજરી, ફેફસાં, હૃદય વગેરે ખરાબ થવા પામે છે, પણ પાછો તેનો આધાર તે બાહારનો પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે તે ઉપરજ રહે છે. માટે

બંધ ચામડીને કેવી રીતે ખુલ્લી કરવી તે વિષે હું તમને પાછળથી જણાવીશ. ગરમી શરૂ થવાની મહીનાઓ અગાઉથી આપણા શરીરમાં ઠંડક લાગે છે.

અન્યમ જેવું છે કે, જેમ ગરમી અંદર વધવાની શરૂ થાય છે તેમ આપણને બાહ્યરથી ઠંડી જેવું લાગે છે. તેવું કારણ એ છે કે લોહી ફરતું બંધ પડી ન્યમ એટલે ઠંડી લાગે અને ન્યાં જરૂર બાજીનું હોય ત્યાં અસાધારણ ગરમી રહે એટલે એક બાજુથી ઠંડી લાગે ને બીજી બાજુથી ગરમી. એ રીતે જ્યારે તાવ આવવાના હોય છે ત્યારે અંગમાં ટાઢ લાગવા માંડે છે. જ્યારે શરીરમાં તે એકઠા થયલા પદાર્થને બાહ્યરનું કાંઈ પણ કારણ-જેવું કે રૂતુનું બદલાવું, મગજનું ઉશ્કેરાવું, વિગેરે મળે છે, ત્યારે તે પદાર્થ લોહીના ફરવામાં અડચણ કરવા માંડે છે, જેથી લોહી ઉપરની ચામડીમાં બરોબર આવી શકતું નથી અને તેને લીધેજ ખાસ કરીને હાથ અને પગ ઠંડા રહે છે. જે એજ વખતે ઘટતા ઉપાયો લીધા હોય તો તાવ અટકાવી શકાય.

લોહી ઉકળે છે તે વેળાએ વનસ્પતીનાં જંતુઓ એકઠાં થાય છે, એમ આપણે જોઈએ. તેમ તાવની આખતમાં પણ થાય છે. જ્યારે ઉકળાટ (ગરમી) બંધ પડે છે ત્યારે તરતજ એ જંતુઓ પણ નાશ પામે છે. જે આપણે એમ કહીએ કે જંતુઓથી રોગ ઉઠે છે, તો તે ખોટું છે. આપણાં અંગમાં બાહ્યરનો કચરો હોય તેજ રોગ. આ કચરો બાહ્યર કાઢી નાંખવો, એથીજ જંતુઓને અટકાવ થઈ શકશે. ધારે કે એક કચરાવાળો ઝોરડો છે. તેમાં કચરાને લીધે જ્યારે જંતુઓ પેદા થાય છે ત્યારે આપણે જંતુઓ મારવા નહિ જતાં જે કચરોજ કાઢી નાંખીએ તો જંતુઓ આપ મેળે નાશ પામશે; પણ તેમ કરવાને બદલે જંતુઓનેજ મારવા કાંઈ જેરી દવા નાંખીએ, તો તેઓ મરશે ખરાં, પણ પાછાં કચરાને લીધે થશે. બીજો દાખલો હોય. ધારે કે એક બીનાશવાળી જમીન છે. ત્યાં પુષ્કળ મચ્છર થાય છે. દરેક મચ્છરને મારવા જતાં પાર આવશે નહિ. પણ જે બીનાશવાળી જગ્યાને બદલે ચોખ્ખી જગ્યા હોય તો તેથી કેટલો બધો ફાયદો થાય ? એક વધુ દાખલો હોય. ગરમ મુલકોમાં જંતુઓ એક બીજાને ખાય છે અને તેમાંથી નવો વંશ પેદા થાય છે. વળી, ત્યાં ચાર પગાં જનાવરો જેવાં કે વાઘ, વરૂ બહુજ જોવામાં આવે છે. આપણે તેઓને ઝોળાં કરવાના ઉપાયો લેઈએ, પણ નવી ઝોલાહ તેમની જગ્યા લઈ લેશે. હવે જે આસ-પાસનાં હવા, પ્રદેશ, વિગેરેની સ્થિતિઓ પોતે સલામત હોય તો એ જંતુઓને જન્મ મળેજ નહિ. વળી બીજીને જોવાનું એ છે કે, આ જંતુઓ ગરમીમાંજ પેદા થાય છે. સાદબી-રીઆ જેવા ઠંડા મુલકોમાં તેમનો ઉપદ્રવજ નથી. જેમ જંતુઓ બીજાં તેમ તેમને મારવાની મુશ્કેલી વધારે, અને તે સર્વે કાંઈ ઝેરથી મરી જઈ શકતાં નથી. એજ રીતે, રોગોનું પણ છે, કે જેમાં જંતુઓ ભરાયાં હોય ત્યાંથી બાહ્યરનો કચરો સાફ કરી નાંખવો, નહિ કે પેલાં જંતુઓને છૂટાં છૂટાં મારવાં. આ રીતે મેં તમોને બતાવી આપ્યું છે કે, કુદરત નાની ને મોટી બાબતોમાં સરખીજ રીતે કામ કરે છે. જેમ એકમેકને ફાડી ખાનારાં જાનવરો ખો-રાક હોય છે ત્યાંજ જીવી શકે છે, તેમજ તાવ પણ જ્યાં તેને ઉતેજન મળે છે ત્યાંજ રહે છે. જે માણસના શરીરમાં બાહ્યરનો નકામો પદાર્થ હોય, ત્યાં સહજ પણ બાહ્યરનું કારણ મળતાં તાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

માટે જ્યારે તાવ આવે ત્યારે શરીરનાં છીદ્રો ઉઘાડી નાંખવાં, એટલે કે પરસેવો મેળ-

વેદા. તેમ થશે કે શરીરની ગરમી બાહ્યાર નીકળી જશે અને તાવ નરમ પડશે.

પણ હજી એટલું બસ નથી. ગરમીના ઉકળાટથી શરીરમાં જે કચરો હોય તેનો અમુક ભાગજ નીકળી જાય છે. હજી બીજો રહી જાય છે અને તેમાંથી વળી તાવ વારંવાર ચડી આવે છે. તે વખતે એને કાઠી નાંખવા માટે સીટઝ-બાથ (Sitz-Bath) લેવા અને પાછલા ભાગો ધસવા બેઠએ, એટલે કે ઘર્ષણ ક્રીકશન (Friction) કરવું.

તેજ વખતે આમું બીજું શરીર કામ કરતું અટકે નહિ તે જોવાની અગત્ય છે. દર્દીને સહંતર આરામ બેઠએ. ગરબડ બેઠએ નહિ, અજવાળું (લાઇટ) પણ બેઠએ નહિ.

હવે, માંદા આદમીઓની આબતમાં તેમનાં શરીરમાં દેખીતો ફેરફાર થવા પામે છે. આ ફેરફાર તે વધારાના કચરોને લીધે છે, કે જે ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. જ્યાં સુધી ખરાબ પદાર્થ શરીરમાંથી બાહ્યાર નીકળતો રહે ત્યાં : સુધી શરીર સાબું રહેશે; પણ તેમ થતું બંધ થયું કે શરીરમાં રોગ જણાવા લાગશે. આવો ખરાબ પદાર્થ એકઠો થતાં જે રોગ થાય છે તે તરત વેળા દુઃખ કરતો નથી, પણ લંબાય છે. આ બાહ્યારનો પદાર્થ જેમ જેમ સડે છે અને ગંધીલો થતો જાય છે તેમ તેમ તેમાં જંતુઓ વધવા પામે છે; એથી પેટમાં દુખાવો થવા માટે છે અને તેમાંથી રોગ ફેલાય છે. એ બાહ્યારનો પદાર્થ અંદર એકઠો થાય છે, છતાં જ્યાં સુધી તે બીજા દર્દી રૂપે શરીરમાંથી નીકળતો નથી ત્યાં સુધી આપણને કાંઈ પણ દર્દ થવા પામતું નથી. તે બાહ્યારનો પદાર્થ જીવ જંતુઓને ધણું ઉત્તેજન આપે છે, અને તે ધણુંખડું આંતરક્રમાંથીજ શરૂ થાય છે. જ્યારે તાવ અને એવાં બીજાં દર્દો તેનાં કારણને લીધે થવા પામે છે, ત્યારેજ ખાણસને દુઃખ થાય છે.

અને તેથીજ હું હીન્મતથી કહી શકું છું કે, આ સઘળાં દર્દો અવલમાં તો એકજ કારણને લીધે જીવંત જીવંત રૂપમાં ઉભાં થાય છે. હવે, મારા ઉપાયો કેટલા ખરા છે તે વિષે માત્ર બોલીનેજ નહિ, પણ કરીને હું તમોને બતાવી આપવાને શક્તીવાન છું, એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિશયોક્તિ થતી નથી.

આજના વખતમાં તો બોલવાથી નહિ પણ કરી બતાવીને તેના દાખલાઓ રજૂ કર્યાથીજ લોકોનો વિશ્વાસ મેળવી શકાય. મારી રીત કેટલે દરજ્જે ખરી છે અને તે કેટલે દરજ્જે ફતેહમંદ નીવડી છે, તે આ ચોપડીના પછવાડેના ભાગમાંથી ફતેહમંદ થયલાં દર્દીઓનાં લખાણો ઉપરથી માલુમ પડી આવશે.

હાલ સઘળાંની સમક્ષ જૂદા જૂદા દર્દીઓને તપાસી તેઓને ઉપાયો સુચવવા મુશ્કેલ થઈ પડે એમ છે, અને તેમ બની શકે પણ નહિ. તે છતાં હું મારા બાપણમાં જૂદાં જૂદાં દર્દો વિષે, તેના ઉપાયો વિષે અને મારી જાણમાં આવેલા એવા દર્દીઓ વિષે તથા મારા ઉપાયની રીતથી તેમને જે ફાયદા થયેલા તે વિષે હું હવે બોલીશ. માફ આવતું બાપણ અગ્યાઓના દર્દીથી હું શરૂ કરીશ.

આ ઉપરથી એમ માનવું કે, બધા રોગો જૂદા જૂદા નથી પણ એકજ છે અને તેનું કારણ પણ એકજ છે. માત્ર આકારો જૂદા છે.



બાળકોને દરદો કેવી રીતે થાય છે, ક્યાં ક્યાં થાય છે, ને કેમ થાય છે ?

બાલુઓ અને ઘૂંટણો,

ગોવડ, (ઝોરી) નો તાવ, શીતળા, ગળાનો સોજો (ડીથેરીઆ,) ખાંસી, કંઠમાળ, વિગેરે દરદો વિષે.

જે બાહારના પદાર્થો રોગ થાય છે એ પદાર્થ જન્મથી આપણી સાથે આવે છે યા પાછળથી શરીરમાં દાખલ થાય છે. અંદરના ભાગોમાં હોજરી, ફેફસાં, ગુરદા, આંત્રી, વિગેરે આ પદાર્થને બાહાર કાઢવાની કોશીશ કરે છે. જ્યાં સુધી તે બાહારનો પદાર્થ નીકળી જાય છે ત્યાં સુધી શરીર ચોખ્ખું રહે છે. પણ જો તેમ નથી થતું તો તે જુદા જુદા ભાગોમાં એકઠો થાય છે, જેને લીધે શરીરની અસલ રચનામાં ખામી પડે છે, અને એ ફરક ગરદન મોંદું અને અણીદાર ભાગોમાં વધુ જણાય છે. દાખલા તરીકે જ્યાં સુધી આપણે અગાઉ આપેલી આકૃતિ મુજબ બાટલી ખુલ્લી હોય છે ત્યાં સુધી ખમીર બહાર ઉઠે છે. પણ બાટલીને યુગ્ય મારો તો યુગ્ય સખ્ત (ટાઈટ) થઈ જશે. જેમ પદાર્થ વધારે ઉઠે તેમ યુગ્ય વધુ ટાઈટ થાય. એ રીતે, ધારે કે શરીરની બાજુમાં સ્થિતિસ્થાપક (ઇલેસ્ટીક) પાંસળાઓ છે અને એ પદાર્થ જેમ આગળ ચરશે તેમ પાંસળાઓ કુલશે. એ બધી ગરમી પેટમાંથી શરૂ થાય છે. બાટલીમાં ફક્ત નીચેથી શરૂવાત થાય છે, એજ તકાવત છે.

જો આ ગરમી અંદરના ભાગોમાં બેઠી જાય તો બાહારનું અંગ અજમાવશ મુજબ ઠંડું થતું જાય છે. આ અંદરની ગરમીને બાહાર નહિ કાઢવામાં આવે તો તાવ સખ્ત રૂપ લઇ લે છે અને છેવટે મોત પણ નીપજે છે. હવે એવા વખતમાં અગત્યનું એ છે કે, અંદરનો તાવ કે જે બાહાર નીકળતો નથી, તેને ઉપાયો કરી બાહાર લાવવો જેથી બાહારની ઠંડક નીકળી જાય છે. જો તેમ કરવાને આપણે અશક્ત થઈએ તો ધણું ખમીર પરીણામે નીપજે છે, કારણકે અંદરના ભાગો અતિશય ગરમીને લીધે, અને નહિ તો બાહારના પદાર્થના ભારથી, પુષ્કળ હેરાનગતિ બોગવે છે.

બાળકોનાં દરદો તે કાંઇજ નહિ પણ બાળપણમાં જે ખોખારી તાવો થાય છે તેજ છે. એ બધાંનું કારણ પણ એકજ છે. માટે તે સર્વેની અંકગત આપણે જોઈશું. એનું કારણ પણ કોહેલા પદાર્થની ગરમીનું છે.

એ દરદો અટકાવાય એમ છે. શહેરમાં કે ગામડામાં દારૂગોળો એટલા માટે રાખવામાં આવતા નથી કે રખે તે કાટી નીકળે અને તેમનો નાશ થાય. આપણે તેની દરકાર લઈએ છીએ, છતાં આપણા શરીરનીજ દરકાર લેતા નથી. આવો દારૂગોળો આપણા પેટમાં પણ છે, પણ તેને આપણે બાહાર શા માટે કાઢતા નથી ?

બચ્ચાંઓનાં જુદાં જુદાં દરદો હોય છે. અને તે સર્વે મટાડી શકાય એમ છે. પણ એમાં પણ ગરમ અને ઠંડી એ બે ચીજજી કામ કરે છે. જો કે બચ્ચાંઓનાં દરદો ઘણી જાતનાં હોય છે, તોપણ તે સર્વે એકજ દરદોનાં પરિણામો હોવાથી તે મારી રહી પ્રમાણે સર્વે સરખાંજ છે; તેમ છતાં સમજણ પડે તે માટે હું જુદી જુદી રીતે તે દર્શાવીશ. હવે યહેલો દાખલો લ્યો:—

ગોવર્ધ—એક અવ્ય્યાને જેવું ગોવર્ધ થયું કે આપણે કહીએ છીએ કે તેને તાવ આવે છે. પણ તે તાવ કઈ જાતનો છે તે આપણે જાણતા નહિ હોવાથી આપણે તેને માટે માત્ર તાવનોજ ઇલાજ કરીએ છીએ.

પહેલું તો એ કે, તાવ ઉતારવા પરસેવો કઢાવવો, જેથી તાવનું જોર નરમ પડશે, તેમ થતાં ગોવર્ધ દેખાશે નહિ; અર્થ એટલેજ કે ખરાબ પદાર્થ આહાર નીકળી જવાથી ગોવર્ધ અટકી પડ્યું. પણ જો તેમ કરવામાં ઢીલ કરી તો ગોવર્ધ નક્કી જણાયા વિના રહેવાનું નથી. જેમ ગોવર્ધ ચામડી વાટે આહાર ઉભરાઈ નીકળે તેમ તે રોગ અવ્ય્યાની જીંદગીને જોખમમાં નાંખે નહિ; અને જેમ રોગ બહાર નહિ નીકળે તેમ ગરમીનું પ્રમાણ વધી પડે છે અને તેમ તેમ રોગનું જોર પણ વધી જાય છે, એટલે કે અંદરની ગરમીવાળો પદાર્થ અંદરનાં આંતરડાંને બાળી નાંખે છે. એથી મરણ નીપજે છે, નહિ કે અવ્ય્યાને ગોવર્ધ હતું, પણ ગોવર્ધ પૂરેપૂરું બહાર ઉભરાઈ નહિ આવ્યું તેથી.

ગોવરાનો ઉપાય એજ કે કુદરતી રસ્તાઓ જે હોજરી, ગુરદા, ચામડી, વિગેરેને લગતા છે તે ખુલ્લા કરવા એટલે અંદરનું સાચાકામ પોતાની મેળે ઠંડુ થઇ જશે, અને પાચન શક્તિ બરોબર ચાલવા લાગશે. એ પરિણામ મેળવવા માટે “ સ્રીકથન હીપબાથ ” અને “ સીટઝ-બાથ ” ની જરૂર છે. પરસેવો મેળવવા સાથે પોતાના બાળકને રાત્રે પોતાનાં બીજાનાંપર જ લેવું, જેથી માની ગરમી અવ્ય્યાને લાગશે. તેમ નહિ તો બરતુસથી અવ્ય્યાને ઝોલાડાવું, પણ બારીઓ ખુલ્લી રાખવી; તેમ નહિ તો વરાળ મારફતે બાથ આપવો તે બાથ પછી દર્દીને સ્રીકથન-હીપ બાથ આપવો કે જેથી કરીને અંજ ઠંડુ પડે. તેમ છતાં અવ્ય્યાને તાવ આવે તો “ સીટઝ-બાથ ” કરીને આપવો અને તેને પછી બીજાનામાં મૂકવું, તો તેથી પરસેવો છુટશે; એમ જ્યાં સુધી તાવ હોય ત્યાં સુધી ક્યાં રહેવું.

જે કોઇ ભાગ ઉપર દરદનું વધારે જોર હોય તે ઉપર “ સ્ટીમ બાથ ” નું વધારે દબાણ રાખવું. જેવો પરસેવો છુટે છે કે તરતજ તે ભાગને આરામ મળે છે. એ પછી પણ સીટઝ-બાથની જરૂર છેજ. એવા દરદ “સીટઝ બાથ” પછી “હીપબાથ” આપવાની જરૂર છેજ, કે જેથી અંદરના ભાગો ઠંડા થઇ જાય.

ગોવારાનું કારણ પણ વધારાનો ખરાબ કચરો અંગમાં રહી જાય છે તેને લગતું હોય છે. એથી તાવ આવે છે ને એ તાવનું નામ તે ગોવર્ધ. એજ રીતે બીજા રોગો પણ થાય છે.

રાતો તાવ—જેમ એક અવ્ય્યાને ગોવારાંની નીચાની જણાય છે તેમ આ દરદની નીચાની પણ જણાય છે. પણ આ રોગ ગોવારાં કરતાં પુરો હોય છે. આ દરદના હુમલા વખતે અવ્ય્યાનાં અંગપર રાતો ચાંદાં પડે છે. હવે મેં જે સર્વ કહ્યું તે ઉપર તમો જરા વિચાર કરશો તો તમેને માલુમ પડશે કે, બધાં દર્દીનું મુજ કારણ શરીરની અંદર એકઠો થતા નકામો બહારનો પદાર્થ છે. તેને રહેજ પણ બહારનું કારણ મળતાં, અંદર અતિશય ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તાવ આવે છે, જેથી ગોવર્ધ ઉત્પન્ન થાય છે. હું તમેને વળી દેખાડી આપીશ કે બધાં દર્દીનું મુજ કારણજ એ બહારનો પદાર્થ છે.

આ તાવની નિશાનીઓ માથાંપર જણાય છે, અથવા છાતીપર યા પેટપર; પણ પ્રગપર મુદ્દજ જણાતી નથી. એ રાતો તાવથી હૈયું અને માથું એ બન્ને ઉપર ધણી જોરમાં અસર

થવા પામે છે. પગ ઠંડા થાય છે માટે આખું શરીર ગરમીથી ધગધગે છે. એ વખતે બચ્ચાંને આંખમાં કે કાનમાં ખુબ દરદ થાય છે, એ એમ બતાવે છે કે કોહેલો પદાર્થ નીચેથી ઉપર સુધી ચઢી જાય છે અને ત્યાં જઈ પુષ્કળ ધગધગે છે. જેમ આ પદાર્થ બહાર નીકળી જાય નહિ તેમ ધારતી વધે છે.

પણ એ દોનો ઉપાય શું ? એનો ઉપાય એ છે કે માથાને પુષ્કળ વરાળ આપવી. તેથી ત્યાંનાં છિદ્રા ખુલશે અને દરદ કમી થશે. પણ એ જાતનો બાથ વારંવાર આપવો જોઈશે; જે તેમ નહિ થશે તો દરદ વારંવાર ઉભરાઈ આવશે. એ રીતે પેટપર પણ સેક કરવો, તેથી પેટ અને ગુરદાનાં છિદ્રા ખુલવા પામશે. જે બચ્ચાંને તાવ આવે છે, તેની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે; તે માટે પણ ક્રિકશન બાથ આપવો જોઈએ, કેમકે પાચનશક્તિ તાવની શરૂઆતમાં જ બગડી ગયેલી હોય છે, અને તાવ આવતાં અંદરનો લોહી જેવો પદાર્થ સુકાઈ જાય છે, જેથી કબજીબંધ થઈ જાય છે. ઉપર કલા મુજબ ધર્મણુક્રિયા થતાં પાચનશક્તિ શરૂ થશે, પેટ આવશે, અને તાવનું જોર નરમ પડશે. પણ ઓરી કરતાં આ રોગમાં ખરાબ પદાર્થ વધુ હોય છે, તેથી ઉપાય બહુ સાંપતા રાખવા પડશે.

હવે, આ તાવ વિષે વાંચનાં આપણે જોઈએ કે શરીરમાં ખરાબ પદાર્થ વધુ હોવાથીજ તે જાતનો તાવ આવે છે. તે વધુ જોર પકડે છે, કારણકે તેમાં ઉકળાટ વધુ થાય છે, અને ઝડપથી ઉંચે ચઢે છે. એક દાખલો હું આપીશ.

લીપઝીકનો એક કારખાનાવાળો હતો. તેને એક સાત વર્ષની પુત્રી અને બે વર્ષનો પુત્ર હતો. બંનેને રાતો તાવ (Scarlet fever) લાગુ પડેલ, અને તબીબોએ બંને કંઈ પણ કંઈ વળ્યું નહીં. તેના બાપે માફે સ્ટીમબાથનું મશીન ખરીદ્યું, અને મેં તેને ખાત્રી આપી કે એક અઠવાડિયામાં હું બચ્ચાંને સાજાં કરી શકીશ. દરરોજ બાળકોને બાથ આપવા માંડ્યો. ૭૦ થી ૭૨ ડિગ્રી ગરમી હતી. બંને કલાકે આ બાથ આપવામાં આવ્યો, કે તાવ તદ્દન નરમ થઈ ગયો. એ વખતે એટલું જરૂરું છે કે, ખોરાકમાં જરા બંધી જાળવવી, માંસ, માછલી અને તીખું તેમજ ખાટું ખાવાથી પરહેઝ રહેવું. ઉપલાં બાળકોને ફક્ત રોટલી અને કાંજી પરજ રાખવામાં આવતાં અને જ્યારે ખરી જુખ લાગતી ત્યારેજ ખાવાનું આવતું. આ મારો ઉપાય ફક્ત આઠને દહાડા ચલાવવામાં આવ્યો હતો.

ગળાનો સોજો અથવા ડીકથીરીઆ.

આ રોગમાં બહારની નિશાનીઓ જે કે ઉપર કરતાં જુદા પ્રકારની હોય છે, તોપણ એમાં પણ તાવ તો હોય છેજ. કાંઈ વખતે જ્યારે બચ્ચાં બિહાનામાંજ પડી રહે છે, ત્યારે તાવ નરમ રહે છે, અને ફક્ત દમનીજ ફરિઆદ કરે છે. એ વખતે પેટ અને ગુરદા બંને તદ્દન નબળા પડી જાય છે અને ગરમીથી ઉકળતો પદાર્થ બહાર આવે છે. એ વખતે જે તે પદાર્થને ચામડીવાટે બહાર કાઢ્યો હોય તો આ રોગ તરત દૂર થાય છે. પણ જે દરદ અંદરનું હોય તો તત્ત્વ રહે છે તે વખતે ગળાં વાટે તેને બહાર કાઢવો. પણ તે વખતે શુંગળાટથી મોત નીપજવાનો ભય રહે છે, જ્યારે

તેવે તાવ હોય ત્યારે કાર્યસાધક ઉપાયોથી ગળાંને મોકળું કરવું, અને તેમાં વરાળ ધણી કળે લાગશે, અને તેથી દર્દ પણ ઘણું કમતી થશે. એથી યોગ્ય વખતને માટે આરોગ્ય થાય કે તરત પેટ ખાલી કરવા તરફ ધ્યાન દોડાવવું. જે મારો બાથ લેવામાં આવે તો તેથી ગળાંની ફરીઆદ દૂર થવા પામશે, અને ઉપરાઉપરી “ફ્રિક્શન બાથ” લેવાથી તો ધણીજ ફાયદો થાય છે. પણ દયાણુને લીધે ગળામાં ખીજે ફેરફાર આપણને જણાશે. તે ફૂલેલું અને બળતું હોય એમ લાગશે, કે જે એકરીતે ધણું ઇન્નકારક ગણાય. ડીફ્થીરીઆ (ગળાનો સોજો) થવા પહેલાં દર્દી સાંધાની કળતરની ફરીઆદ કરશે, કે જે કદાચ તે ખમી શકશે, પણ ગળાની બળતરા તેનાથી ખમાશે નહીં, માટે પેટ સાફ કરી રહીને બેસી રહેવું નહીં, પણ જ્યાં સુધી પાચનક્રિયા બરાબર રસ્તાપર ન આવે ત્યાં સુધી ચાલુ બાથ લીધા કરવા. સાથે સાથે ચામડી વાટે પરસેવો બહાર કાઢવા સાફ પણ ઉપાયો લેવા. કારણ કે તોજ દરદનું જેર નરમ પડે છે.

વળી આપણી પેલી બાટલીની બાબત ઇલેસ્ટીક (સ્થિતિ સ્થાપક) છે, એમ ધારો. જ્યાં સુધી ઉકળેલી વરાળ નીકળી જતી નથી, ત્યાં સુધી બાટલી ફૂલશે, પણ બાટલીમાં નાનાં નાનાં છિદ્રો પાડે છે એટલે તે હવા નીકળી જશે અને બાટલી પોતાનો અસલનો આકાર પકડશે. એજ રીતે શરીરની ચામડીનાં છિદ્રો વાટે પરસેવો જેવો નીકળી જશે કે તરત શરીર પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવી જશે. સધળા તંદુરસ્ત માણસોની ચામડી જેણે તો તે ગરમ અને બીનાશવાળી હશે. પણ જે તે સુકી અને ઠંડી હોય તો સમજવું કે તે શરીરમાં દરદ છે.

ડીફ્થીરીઆમાં ચામડીને વધારે જેથથી મોળવાની જરૂર છે. એ વખતે પણ માતાએ પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાનાં પડખાંમાંજ લઇને સુવાની જરૂર છે. જે ગુરદાવાટે ખરાબ પદાર્થ વહી જતો નથી, તો ચામડી વાટે જાય છે. જે પેટ અને ચામડી બન્ને ખુલ્લાં જાય તો ડીફ્થીરીઆ થાય પણ નહીં.

જે એક માતા પોતાનાં બચ્ચાંને ડીફ્થીરીઆમાં સાધારણ ઇલાજથી પરસેવો બહાર ન લાવી શકે, તો પછી સ્ટીમ બાથ આપીને પરસેવો ઉપજાવવો.

આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો, કે ડીફ્થીરીઆ પણ એકજ કારણને લીધે થાય છે, અને તે ખીજરૂપે ઉભરાઈ નીકળે છે. ઉપરનાં ચિન્હો જુદાં હોવાથી લોકો તેનું કારણ પણ જુદું સમજે છે. જેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે.

મીસીસ એસ. નોલ્વર્સનો નવ વર્ષનો છોકરો ડીફ્થીરીઆથી પટકાઇ પડ્યો. પહેલાં તો એક નેતરની ખુરશીમાં તેને બેસાડ્યો અને નીચે ઉકળતું પાણી રાખ્યું. પગ નીચે પણ ઉકળતું પાણી રાખ્યું. શરૂઆતથીજ આખા શરીરપર કામળો ઓઠાડવામાં આવ્યો હતો, કે જેથી અંગમાંથી વરાળ અંગમાંજ રહે. ત્યાર પછી પેટ સાફ કરવા “ફ્રિક્શન-હિપબાથ” આપ્યો. આથી માથાની ગરમી નરમ પડી એટલુંજ નહીં પણ શ્વાસ લેતાં જે મુશ્કેલી હતી તે પણ દૂર થઈ. ત્રણ ત્રણ કલાકે બાથ ચાલુ રાખવાથી તાવ પણ નાબૂદ થયો. બચ્ચાંના સુવાના ઝોરકાની બારી ઉઘાડી રાખી હતી. પહેલેજ દિવસે બાળક એ રીતે ભયમાંથી મુક્ત થયું, અને પાંચ દિવસમાં તો તે હરતું ફરતું થઈ ગયું !!!

શીતળા—શીતળાનો ઉપદ્રવ જેઠએ તે કરતાં વધારે ફાટી નીકળે છે. વળી તે વખતે

આપણામાં ગભરાટ પણ વધારે જોવામાં આવે છે. જેઓ મારા ઉપાય બાજુ છે, તેઓ ગભરાતાં નથી. શીતળા તરેહવાર જાતનાં આવે છે. શીતળા સૌથી વધારે બચકર એટલા માટે છે કે, એમાં તાવનું દરદ વધારે ઉભરાય છે. હજી સુધી તેના ચોક્કસ ઉપાય જણાયેલા નથી અને તેની સારવાર કેમ કરવી તે પણ જણાયેલું ન હોવાથી આ દરદ માણસોને ગભરાવી મુકે તેમાં નવાઈ નથી. એ દરદ આપણામાં વધારે પ્રચલિત જણાયું છે. લોકો આ દરદની જાણ પોલીસને તરત નથી કરતા તેનું કારણ એવું જણાય છે કે તેઓને મુશ્કેલી ભરેલી અડચણો ભોગવવી પડે છે. મારી રૂઢી, તેમજ માન્યતા મુજબ તો શિતળા સહેલાઈથી દૂર થઈ શકે છે. ઝોરી, અજબડા, પાણીના શીતળા વગેરે શિતળાનીજ જાતો છે. તેમાં શિતળા સૌથી વધારે બચકર છે, કેમકે તેમાં તાવનું જોર બહુ હોય છે અને તેમાં ઉધા ઉપાયોથી ઘણાં મોત પણ નીપજે છે. મોતમાંથી બચનારા દરદીને પણ લાંબા વખત સુધી બીજાનાવશ રહેવું પડે છે. આ સમયે બીલકુલ ગભરાયા વગર ખરા ઉપાયો ચોંજવા તત્પર થવું એજ વધારે સલાહકારક છે.

જ્યારે બચ્ચાને બહુ તાવ આવે ત્યારે સમજવું કે તેનું લોહી બહુ ઉકળે છે અને શીતળા આવવાની તૈયારી છે. પછી રાતાં ચાદાં જણાય છે. તે વધીને દ્રાક્ષ જેવડાં થાય છે. વચ્ચે કાંચો ડાઘ જણાય છે. શીતળા અર્ધા અંદર અને બહાર હોય છે. તે દાણા શરીરમાં છૂટાં છૂટાં પથરાયેલાં હોય છે, કારણકે બહારનો પદાર્થ ઝોછો વધતો ફેલાયેલો હોય છે. શીતળા મોઢાપર આવે ત્યારે તાવ વધુ સમજવો. મોઢાં પર શીતળા આવે તેના બરાબર ઉપાય ન કરવાથી ચાદાં રહી જવા પામે છે. શીતળા કંઈ અકસ્માતથી નથી થતાં કે જેથી એક જગ્યાએ દેખાય અને બીજી જગ્યાએ ન દેખાય. સ્થિતિ સ્થાયક લાંબાવાળી બાટલી લ્યો. તમે જોઈ શકશો કે જ્યાં બહારનો કચરો વધુ જમા થયેલો હોય ત્યાં તે બાટલી વધારે ફૂલે છે. શરીરની બાહ્યતમાં પણ તેમજ બને છે. દાખલા તરીકે મોઢું શીતળાથી ભરાઈ જાય છે અને બીજે ઠેકાણે તેમ થતું નથી, કેમકે 'માથું' એ શરીરનો છેવટનો ભાગ છે અને ઠોઢેલો પદાર્થ વધુ ઉકળવાથી આખરે માથાના ભાગનેજ પકડે છે અને લાંબ ઉભરાય છે. પેલી બાટલીમાં પણ બહારનો પદાર્થ હમેશાં વધુ અને વધુ ઉપરજ જોશ કરે છે. અને એમ થતાં માથા પછી તેને આગળ વધવાનું મળતું ન હોવાથી ત્યાંજ વધારે બહુકી નીકળે છે.

શીતળા પાકા થાય એટલે મોટી આશ્ત દૂર થઈ સમજવી. પણ શરીરમાંથી ગરમી બહાર ન નીકળી તો જીવ જવાનો સોદો જાણવો. કેટલીક વખતે એવું પણ બને છે કે એ ગરમી મૃત્યુ પછી શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે અને એવા દાખલામાં શીતળા નહીં પાકવાના કારણથીજ મરણ પામે છે. તેવા દરદીને તાવનું જોર બહુજ રહે છે.

આ રોગમાં તાવ સંપ્ત રહેવાથી દાણાને ખંજળવાની લાગણી બહુ થાય છે. અને જો તે લાગણીને આધીન થઈ ખંજળાણે તો શીતળાના ડાઘા રહી જાય છે, કેમકે તેથી કાચા દાણા ફાટી નીકળે છે, માટે દર્દીના હાથ બાંધી રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે.

આથી પણ મારી રૂઢી બહુ સગવડ ભરેલી છે. હું ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખીશ. તેથી પરસેવો વળશે, પેટમાં કે જ્યાં આગળ વધારે ઉકળાટ થાય છે ત્યાં ઠંડક લાગશે. એ તો સ્પષ્ટ છે કે બહારની ગરમી સાથે અંદરનો પદાર્થ ઉકળે છે અને બહારની ઠંડક સાથે અંદર પણ ઠંડી જણાશે.

મારી રૂઢીથી મેં ધણા દર્દીઓને સાજા કર્યા છે. જ્યાં મરણ નીપજ્યાં છે ત્યાં હદ બહાર ગરમી વધી ગઇ હતી, અને મહારા સઘળા ઉપાયોથી પણ હું ગરમી આપી ન શક્યો તેથી નિષ્ફળ નીવડ્યો હતો. માટે હું બાર મુકીને કહીશ કે જેવો તાવ લાગુ પડે કે તરતજ ઉપાય લેવા, નહીં તો દરદ વધ્યા પછી કશું વળશે નહીં.

અહીં પણ વધી પડેલા ખરાબ કચરા સાથેજ લડત ચલાવવાની છે. દરેક રોગ માટે જેમ ઉપલો ઉપાય છે, તેમ આ રોગ માટે પણ છે. અહિંરો જોઇને રોગ પારખવાનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી અમુક માણસને અમુક રોગ ક્યારે થશે તે જાણી શકાય છે, તેનો દાખલો નીચે હજી કહું છું.

એક મજુરનાં ત્રણ બચ્ચાં શીતળાથી પટકાઇ પડ્યાં. આ દરદથી શું હાડમારી પડે છે તેથી તેનો બાપ વાકેફ હોવાથી તેણે પહેલેથીજ ઉપાય લીધા. તેણે પ્રીકશન-હીપ બાજની ખાસ રૂઢી કામે લગાડી, બચ્ચાંઓને તો શીતળાતું ઝેર ક્યારેનુંએ ચડી ગયું હતું પણ મારા ચાર બાથ તેને વરાળથી આપ્યા અને બીજા દશ “હીપ-બાથ” ૭૨ ડીગ્રી ગરમ પાણીમાં આપ્યા. તાવ તરતજ ઉતરવા માંડ્યો. ખટાશ અને તીખાશ વગરનો ખોરાક દર્દીને આપવા માંડ્યો અને સ્વચ્છ હવાની આવજન રાખી. આ પ્રમાણે મારો ઉપાય ચાલુ રાખ્યાથી એક અઠવાડીયામાં બચ્ચાંઓ તદ્દન સારાં થઇ ગયાં. ત્રણેમાંથી કોઇને પણ શીતળાતું એક ચાકું પણ રહ્યું નહીં એ ખાસ જાણવા જેવું છે. માટે આ શાસ્ત્ર એવું પુરવાર કરે છે કે શીતળા કદાચ વગર પણ બળીયા નીકળે તોપણ તે ધારિતભર્યાં નથી. હાલમાં એવી માન્યતા ચાલી રહી છે કે એક વખત શીળી કદાવી એટલે બળીયા ટંકાવ્યાથી શીતળા નીકળતા નથી, પણ એવું કાંઇ નથી. બળીયા ટંકાવેલું માણસ બળીયા નીકળવાના બચમાંથી મુક્ત રહી શકતું નથી. હું આ બાબતના સંબંધમાં વધારે કહેવા માગતો નથી પણ જેને એ બાબત વિષે વધારે જાણવું હોય તેને “રીયરીંગ ઓફ ધી ચિલ્ડ્રન” —બાળકોને કેમ ઉછેરનાં એ નામનું માટે પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરું છું.

મુકી ખાંસી—આ જાતની ખાંસી શીતળા જેટલી ધારિત ભરેલી નથી તો પણ આ દર્દી ધણા બાળકો મરણ પામે છે. દર્દીથી ખાંસી ખવાતી નથી અને કદ નીકળતો નથી અને તેથીજ આ દર્દી બચકર છે. હરકોઇ પ્રકારની ખાંસી નુકશાનકારક છે અને લાંબા મંદવાડનું તે ચિન્હ છે. ચામડી, હોઝરી કે મુત્રાણ્ય એ સઘળાં કે એમાંનું હરકોઇ બરાબર કામ કરતું નથી તો આ રોગ લાગુ પડે છે, કારણ કે નકામો કચરો ઉઘો. અડવાથી ખાંસી આવે છે. બાળકોને ખાંસીની સાથે તાવ પણ આવવા માટે છે. કદ વિગેરે પદાર્થો બીજે રસ્તે બહાર જવાનું સાધન નહીં મળવાથી તે ગળાં તરફ ચડે છે. ખાંસી થાય ત્યારે પ્રથમ તપાસ તો એ કરવી કે દર્દીને પરસેવો વળે છે કે નહીં. આ તપાસની ખાસ જરૂર છે. પરસેવો ન વળતો હોય તો સમજવું કે ખાંસી ધણું ગંભીર રૂપ લેશે. ટેટલાક બનાવોમાં આંખોહારા લોહી વહે છે, નાક કાન ગળે છે. આવા બનાવમાં કોઈપણ ઉપાય કાર્યસાધક થઇ શકતો નથી. વખતસર ઉપાય લેવાથી કેટલાક કેસ સુધરે છે.

આ દરદમાં પણ ઉપર મુજબ ઉપાય લેવો. પરસેવો લાવનારા અને નકામા પદાર્થો કાઢી નાખનારા ઉપાયો કરવા. ઉપર જણાવેલો બાથ લેવાથી કદ વિગેરે પીગળીને બહાર

નીકળશે. આ દરદ સાફ કપારે થાય તે કહી શકાય નહીં પણ પરસેવો છુટવાથી ખાંસી નરમ પડવા માંડશે. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે એ ત્રણ મહીને ખાંસી મટે, પણ એવું કાંઈ નથી. ઉપાય લાગુ પડે તો તરતજ સાફ થઈ જાય છે.

શરીરની અંદરના અને બહારના નકામા પદાર્થો સડવાથી અને બહાર નહીં નીકળી જવાથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંનું એક દરદ આ જાતની ખાંસીનું પણ છે. તાવ જેમ વધુ ચડે તેમ આપણે તંદુરસ્તી મેળવવાનાં કાંકાં મારીએ છીએ અને તેજ પ્રમાણે શરીરની રચના પણ એવી છે કે દરદને ઝોણું કરી પોતાનું કુદરતી કાર્ય થયા કરે. કેટલીકવાર તાવ સાફ કામ કરે છે અને રોગને દુર કરે છે અને એવા તાવની જરૂર હોવાથી તે તાવ કુદરતી રીતે આવે છે. આવા તાવની સાથે સાથે વખતસર યોગ્ય ઇલાજો લેવામાં આવે છે તો તંદુરસ્તી પાછી પ્રાપ્ત થાય છે. અને આવેલા તાવ તંદુરસ્તીને સારી બનાવનારા હથીઆર ૩૫ થઈ પડે છે.

તાવ તો એક દરીયાઇ તોફાન ૩૫ છે. દરીયામાં તોફાન થતાં પહેલાં પવન ઠુંકાય છે અને વાવાઝોડું થાય છે તેમ માણસના શરીરમાં તાવ બરાતાં પહેલાં ઠંડી ચડે છે અગર ખીન્ન થિન્હો થાય છે. તોફાન પછી શાન્તિ થાય છે તેમ તાવ આવી ગયા પછી શરીર હલકું હલકું થઈ જાય છે અને સ્ફુર્તિ જણાય છે. તોફાન પસાર થઈ જતું નથી ત્યાં સુધી ધારિત રહ્યા કરે છે તેવીજ રીતે તાવ આવી, જતો નથી ત્યાં સુધી દૂર થતી નથી. ત્યારે આ તોફાન શું છે ? હવામાં જે બહારનો પદાર્થ હોય તેને ઉચે ચઢાવવાની ક્રિયા થાય તેજ માત્ર તોફાન છે. આ પ્રમાણે તોફાન જેમ હવાને સ્વચ્છ કરવાનું સાધન થઈ પડે છે તેમ માણસને તાવ આવી ગયા પછી તેની સીસ્ટમ-શરીરનું અંધારણ-સ્વચ્છ થઈ જાય છે અને શરીર પાછું તાજું બની જાય છે. તોફાનનું કારણ ઉભરાતી હવા છે તેમ તાવનું કારણ શરીરમાં રહેલા વધારાના પદાર્થોનો ઉભરો છે. કુદરતના સઘળા કાયદા એક સરખા છે અને તે બાબત નીચલું દર્શાવે જણાવે જોગ હોવાથી અત્રે આપું છું:—

ચાર વર્ષની ઉંમરના એક બાળકને સને ૧૮૮૯ ના વર્ષના જુલાઈ મહીનામાં સુષી ખાંસી થઈ આવી. ઝોગરટમાં આ દરદ વધી ગયું અને તેની બ્હેનને પણ એ દર્દ લાગુ પડ્યું ખાખાપે અને બેલાબે. મેં પ્રથમ બાળકનો કેસ હાથમાં લીધો અને દિવસમાં ચાર વખત “સીસ-બાથ” આપવા માંડ્યા. બાથ આપ્યા પછી કેટલોક વખત બીછાનામાં સુવાડી રાખી “સન-બાથ”-સૂર્યસ્નાન આપવામાં આવતો. થોડા દિવસમાં ઘણુંજ સાફ પરિણામ આવ્યું. તેની બ્હેનને પણ આ પ્રમાણે ફાયદો થયો અને બન્ને બાળકો એ મહીનામાં તદ્દન સાજા થઈ ગયાં. છોકરી ઝોટમીલની બનાવેલી કાંજ પીતી નહોતી અને દુધમાં ચાકસેઈ નાખીએ તોજ પીતી. એક નાનું બાળક આ પ્રમાણે જોરાકની બાબતમાં હઠ લઇને બેસે તે એવું સૂચવે છે કે નાનપણથી પડેલી ટેવ કેમ કરીને સુધરતી નથી. તેની મા બાળકને પોતાના પડખામાં સુવાડતી તો તે ઉધતું નહોતું પણ એકલું છુટું સુવાડે તો ધસધસાટ ઉઠે. પરસેવો છુટવાથી ઘણું દર્દી સારું થાય છે. પરસેવાથી વરાળ જવું બહાર નીકળે તો તેથી ગંભીરનું નહીં. જનવરે પોતાનાં માંદા બચ્ચાંઓને પોતાની સોડામાં-બેગમાં-લે છે એટલે હુકથી તેઓ સાજા થઈ જાય છે. એજ પ્રમાણે તંદુરસ્ત બાળકોને માતાઓ પોતાની સોડામાં સુવાડે તો તેઓ વધારે તંદુરસ્ત બને છે.



કંઠમાળ.

Scrofula.-સ્ક્રોફ્યુલા.

કંઠમાળના દર્દમાં ગરમી વધતી નથી એટલે તેને તાવના દર્દમાં ગણવામાં આવતી નથી તો પણ તે તાવનું એક સ્વરૂપ તો છેજ. આ દરદ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવે છે. ઠંડા મુલકોમાં આ રોગનું જ્વેર બારે હોય છે. તેનાં ચિન્હો-માથું મોટું દેખાય છે, ચહેરો ચોખ્ખો થાય છે, આંખોમાં અગન બળે છે, શરીરમાં જડતા જણાય છે, પગ નબળા પડે છે અને મગજ શક્તિ સુસ્ત બને છે. સઘળા કેસોમાં આ સઘળાં ચિન્હો જણાતાં નથી. કેટલાક કેસોમાં ઠંડી ભરાય છે અને આમ થયું તો સમજવું કે કેસ બહુ ખરાબ છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાં વધારાના કોહેલા પદાર્થોના સંગ્રહ ધણીજ એકઠો થઈ ગયો હોય છે અને તેથી શરીરના તમામ છેડા સુધી લોહી ફરી શકતું નથી. આમ થવાથી શરીરના અંદરના ભાગોમાં ગરમી વધવા માંડે છે અને તેથી માંસ સુકાવા માંડે છે. ધરની ખાળ મોરીમાં કચરો ભરાઈ જાય છે ત્યારે પાણી જેમ જઈ શકતું નથી તેમ શરીરની રોગ અને નસોમાં કોહેલા કે નકામે પદાર્થ એકઠો થઈ જવાથી લોહી ફરી શકતું નથી અને તેથી કરીને શરીરમાં શરદી ચડતી હોય એમ લાગે છે.

આ રોગમાં કાંઈક દરદ થતું નથી અને શરીરની આખી સ્થિતિ ઉપરથીજ આપણે આ રોગ વિષે વિચાર બાંધી શકીએ છીએ. આજ સુધી આ રોગનો ઉપાય શોધી કઢાયો નથી અને એ રોગ શાથી થાય છે તથા તેનું મુળ કારણ શું છે અને તેનો ખરો ઉપાય શો છે તે હજી કાંઈએ શોધી કાઢ્યું નથી. ઘણા ભાગે દરદીને હવા ફેર માટે કાંઈ સારી જગ્યાએ મોકલવામાં આવે છે પણ તેથી મન માનતું પરિણામ આવતું નથી.

કંઠમાળ વાળું બચ્ચું બહારના પદાર્થથી બધું પચપચી ગયેલું હોય છે કે જ્યાંનો ઘણો ખરો ભાગ તો તેને વારસામાં મળે છે. આ પદાર્થ છોક છેડે આવે છે અને તેથીજ માથું પોતાનો આકાર બદલે છે અને ચોરસ થતું જાય છે. ફરીને પેલી ઇલેસ્ટીક મથાળાં વાળી બાટલીનો ચિતાર લાવે. બાટલીનું મોટું બંધ થવાથી જેવી રીતે તે પૂલી જશે તેવી રીતે કંઠમાળના દરદીની બાજતમાં પણ બને છે. ઉકળતો પદાર્થ માથાં સુધી પહોંચી જાય છે. ઇલેસ્ટીક મથાળું પૂલે છે તેમ દરદીનું માથું પણ પૂલે છે, જેને facial expression ને વામે જોળખીએ છીએ અને તે જો આપણે જાણીએ તો આ રોગનાં ચિન્હો આપણે તરતજ પારખી શકીએ અને તે જાણવા માટે “સાયન્ટ્સ ઓફ ફેસીયલ એક્સપ્રેસન” નામનું માઈ પ્રુસ્ટક વાંચવું.

આ દરદને લીધે હાથ પગના આકાર પણ બેરોળ થઈ જાય છે, ચામડીને કરવાનું કામ પણ નબળું પડી જાય છે અને તેથી લોહીનું ફરવું અટકી પડે છે અને ઠંડી લાગે છે. વળી અંદર ગરમી વધુ હોય છે તેથી કંઠમાળનો દર્દ ઘણો અકળાય છે અને જોમનું જોખ આલ્યા કરે તો આ રોગ ઉપરથી બીજા રોગો ફાટી નીકળવાનો સંભવ રહે છે. ઘણું કરીને કંઠમાળ ઉપરથી ક્ષય થવાનો સંભવ ઘણો રહે છે અને આ પ્રમાણે પાછળથી થતા રોગો વધારે બચકર હોય છે.

હવે આ દરદના ઉપાય શો છે ? આપણે શરદીને તાવમાં ફેરવી નાખવી અને વારંવાર નરમગરમ દરદ થાય તેને સખત દરદના રૂપમાં ફેરવી નાંખવું. આથી કરીને અંદરનો તાવ બહાર આવશે અને જેવો તાવ હાથમાં આવ્યો કે તેના ઉપર અગાઉ કહી ગયા તેમ ઉપચારો અને ઉપાયો કરવા. ટુંકમાં ગુરદા, ચામડી અને પેટનો રોગ બહાર કાઢવો એટલે ચામડી ગરમી પકડશે, પરસેવો થશે અને તખીયત સુધરતી જશે અને તરત વેળા રાહત મળશે; પણ દરદ વધારે વખતનું હોય અને શરીર નબળું પડી ગયું હોય તો ખત અને કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેટલીક વખતે દિવસો સુધી અને કેટલીક વખતે અઠવાડિયાં સુધી ઉપાયો ચલાવવા પડશે અને શરીરમાં શક્તિ નહિ હોય તો વર્ષો પણ લાગે છે અને કદાચ સાફ પણ થતું નથી.

જે કારણને લીધે હદ બહારની ગરમી પેદા થાય છે તેથીજ શરદી પણ પેદા થાય છે. એક મૂળમાંથી બે જુદાજ પ્રકારની હાલતો પેદા થાય છે અને તે જુદી દેખાવાનું કારણ એટલુંજ કે તે બન્ને રોગનાં ફેલાવાનાં બે જુદાજ રૂપો દર્શાવે છે. એક જીવદાંમાંથી પતંગીયું થાય છે અને તે ઉપરથી પછી પોપટી બને છે, એજ પ્રમાણે દરદીની બાબતમાં પણ બને છે. સઘળા દરદાનું મૂળ કારણ એકજ છે પણ તે માણસના શરીરમાં જુદાજુદા રૂપો હોવાથી આપણને તે જુદાં લાગે છે. આજે સઘળા બાળ છે કે કાઠામાંથીજ પતંગીયું અને તેમાંથી પોપટી બને છે પણ તેવીજ બતતો દાખલો આ દરદોના સમ્બંધમાં લેવા કઢીએ તો કાઠ માનતું નથી જે ઘણું દીલગીરી ભર્યું છે. ત્યાંજ તેઓની ખરી ભૂલ છે.

મારા દવાખાનામાં કંઠમાળનો એક કેસ મેં કેવી રીતે સાજો કર્યો તે વિષે હું અત્રે બે શબ્દો કહીશ:—મેં વર્ષના એક હોકરાને કંઠમાળનું દરદ થયું અને તેથી પાંચમે વર્ષે તો તે હાલવા ચાલવાને પણ અશક્ત થઇ પડ્યો હતો તેના બાપે અનેક ઉપાયો કરી જોયા પણ એકે બાણ પડ્યો નહીં. દવાઓ—પ્લાસ્ટર એક પેરીશ, ફેસીંગ, બાથ, વીજળી બધું અજમાવી જોયું પણ બાળકને થયેલી કંઠમાળ કેમે કરી મટે નહીં એટલે તેને મારી પાસે લાવ્યો. તેને તપાસતાં માલમ પડ્યું કે તે બાળકની પાચનશક્તિ ઉપર કાઠએ પણ ધ્મ્માન આપેલું નહિ. મારી સારવારથી પહેલા અઠવાડિયામાંજ પાચનશક્તિ બરાબર આવી ગઇ અને છ અઠવાડિયાં પછી તે બાળક બરાબર ઉભું રહેવા માંડ્યું. તેના શરીરમાં માંસના બાજી ગયેલા લોચાંઓ ધિમેધિમે પીગળવા લાગ્યા અને તદન નાબુદ થયા. છએક મહીના પછી તેનું બેહદ મોઢું થઇ ગયેલુ માથું બરાબર ઘાટમાં આવી ગયું અને બાળક હસતું રમતું બની ગયું.

બાળકાને ગળામાં ગાંઠ થાય છે તે સરવેનું કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે. પેટ છુટી બાબ છે અને તાવ પણ લાગુ પડે છે. બધામાં વધી પડેલી ગરમી યા વધી પડેલી ઠંડી એ બે આપણે જોઇએ છીએ. બંનેનાં કારણો તાવને લગતા છે. વળી દરેક રોગનો ઉપાય પણ મારી રૂઢી પ્રમાણે એકજ દમ ઉપર છે કેમકે તે બધાનું મુળ કારણ એકજ છે. બધાનું મૂળ પેલો બહારને વધેલો કચરો છે અને એજ દરેકને રોગનું મૂળ છે. રોગ એ તો માત્ર જુદાજુદા આકારો છે. દરદોને દવાની દેવા નહીં પણ તેને શરીરમાંથી કાઢી નાખવા. દવાની દેવાથી તંદુરસ્તી મેળવી શકાતી નથી કેમકે પેલો કચરો જુદાજુદા સ્વરૂપો લીધાજ કરે છે માટે તેને દુર કરવો.

ખોરાક સંબંધી જાણવાનું એટલુંજ જરૂરનું છે કે હોજરીમાં પદાર્થ જાસ્તી પડ્યો હોય ત્યારે તેમાં કશો પણ વધારો કરવો નહીં. દરદીને બહુ ઓછો ખોરાક આપવો અને તેને બરાબર રૂચી થાય નહીં ત્યાં સુધી ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં.

દરદથી રોગ ઉઠે છે તે વિષે અહીં હું કાંઈક બોલીશ:—રોગીક પદાર્થ અંગમાં હોય નહીં ત્યાં સુધી કોઈ પણ દરદ થતું નથી અને દરદ થયા પછી તે જીવું થાય છે તો ધાર્સ્તિ ભર્યું થઈ પડે છે. બાળકોની રોગીક હાલતો ખરૂં જોતાં માયાપ તરફથી વારસામાં મળે છે. બાળકો માયાપનાં બહારના રૂપો ધારણ કરે છે તો શું અંદરની ખામીઓ તેઓમાં નહીં ઉતરે! સીધી રીતે જોતાં જે રોગ માયાપને હોય છે તે બાળકમાં પણ પેદા થાય છે. જે પદાર્થ બાળકોને માયાપ તરફથી વારસામાં મળે છે તેજ રોગનો વારસો પણ સમજવો. બાળકોના રોગ સમજવતી વખતે કદાચ લોકોના જે બગડેલો પદાર્થ હોય તેથી કેમ હરકત થાય છે તેજ બતાવવું બસ થઈ પડશે. ઉડતા રોગોજ એકમેકને ઉઠે છે એમ માનજ સુધી આપણું ધારણું છે પણ મામાપમાં રહેલા પદાર્થોના ગર્ભ બંધાઈ જન્મ લેતી વખતેજ બાળકોમાં જે જે રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય છે તે પણ એક જાતનો ઉડતો રોગજ કહેવાય કારણ કે માયાપના દર્દોનો વારસો એ બાળકના સઘળાં દરદોનું મૂળ છે.

ત્યારે શું જેરમાં ઉભરાતા રોગો ઉડી શકે છે? તેના જવાબ એટલોજ કે જેમના શરીરમાં વધારાનો કોઈલો કચરો નહીં હોય તેઓને રોગ ઉડશે નહીં પણ જેઓમાં આવો કચરો હોય છે તેમને રોગ તરતજ ઉડશે. તંદુરસ્ત બાળકોના શ્વાસોશ્વાસમાં રોગી જંતુઓ છતાં તેમને કાંઈ પણ દરદ ઉત્પન્ન થતું નથી.

સખ્ત રોગમાં નકામો કચરો ઉઠે છે અને તેથી તે શરીરમાંથી બહાર પણ નીકળતો જાય છે અને દરદી સાંજે થાય છે ત્યારે આ પ્રમાણે ખાસ બને છે. દર્દી સાંજે થતા જાય છે ત્યારે રોગ ઉડવાની ધાર્સ્તિ વધુ રહે છે અને તે કેમ બને છે તે હું નીચેના દાખલા ઉપરથી બતાવીશ:—

ધારો કે ખમીર લઈને તે જે પદાર્થમાં ખમીર ન ઉઠે તેમાં તેને નાખ્યો તો તે પદાર્થ પણ ઉઠવા માંડશે. આપણે જાણીએ છીએ કે રોટલી ઉપસે છે અને દુધ જામે છે, તેજ પ્રમાણે રોગમાં પણ થાય છે. જે કચરો આપણા અંગમાં હોય છે તે દમ વાટે હવામાં બળી જાય છે. આ હવા બીજા કચરા વાળા રોગી માણસના દમમાં જાય એટલે તેના શરીરની અંદરના ખરાબ પદાર્થ ઉપર તે હવા અસર કરવા માંડે છે. આ રીતે જે ઉઠવા પહેલા શરીરમાં થતા હતા તે હવે બીજા શરીરમાં થવા લાગે છે. આ પ્રમાણે પહેલાંનું દરદ બીજાના શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેમ શીતળાની રસી આપણા શરીરમાં મુકાવીએ છીએ તેમ કેટલાક રોગમાં ઉડવાનું કાર્ય છે. જેમને ખરેખર રોગ ઉઠે તેમનેજ સખ્ત રૂપે દરદ થાય છે. જેમના શરીરમાં બહારનો કચરો બહુ એકઠો થઈ રહેલો હોય છે. તેમને ઉડતા રોગો જલદી લાગુ પડે છે. આજ સુધી માણસ નથી પડ્યું કે એ ઉડવાની જગા કઈ? હોમીયોપથી કહે છે કે બ્યારે વસ્તુઓ પીગળવાની હાલતમાં હોય છે ત્યારે તેઓ સૌથી વધારે અસરકર્તા હોય છે. એવીજ રીતે એક શરીરમાંથી પીગળતો પદાર્થ જડખજમાં બાંધે એવી જગીન હોય ત્યારે જળને બાંધી પડે છે. આ ક્રિયાને રોગ ઉડવો કહે છે, એલોપથી દવા આપવામાં આવે છે તો તેથી શરીરના અચુક ભાગો લોહી વગર સુકાઈ જાય છે.

અને એ રીતે શરીરમાંનો નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવાની જે શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે તે નથી રહી શકતી અને પરિણામે ક્યારે વધે છે એટલે દરદ વારંવાર ઉભરાઇ નીકળે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે તાવ આવે છે ત્યારે કનીનાઇન, મેરસીયા એવું એવું આપણે લઇએ છીએ તો તેથી પણ ઉપર મુજબ અસર થાય છે. આમ કરવાથી તંદુરસ્તી મેળવવાને બદલે ઉલટી તાંદુરસ્તી દાખલ થાય છે અને નાસુર, ગાનતંતુઓની નબળાઈ વગેરે અનેક દરદો થઈ આવે છે. દિવસે દિવસે હોજરીમાં તો વધુને વધુ ક્યારે એકઠો થતો જાય છે અને તેને બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ તેમાં રહેતી નથી. જ્યારે ઉપલા રોગ જેવો એકાદ રોગ થાય છે કે પછી ઉપાય ચાલતા નથી. અજબ જેવું છે કે કનીનાઇન, એન્ડી-ફેશીન, એન્ડીપાઇરીન વિગેરે જેવી દવાઓ તખીઓ આપે છે અને તેથી રોગ વધે છે. એક બીજી વાત હ્યો. જુના ઇલાને કામે નથી લાગતા ત્યારે તખીઓ નવા ઇલાને કામે લગાડે છે. ક્ષય રોગ સારો કરવા સાડ ટ્યુબરક્યુલીન રસી ચૂકવા લાગ્યા પણ તેથી એક પણ દરદી સાળો થયો નહીં. દરેક દવા આપણી શક્તિ બેદી નાખે છે. એથી કહેલો પદાર્થ તો એકઠો થતોજ રહે છે અને તેનો જથ્થો વધી પડે છે ત્યારે જીંદગી નેખમમાં આવી પડે છે. એક દાખલો હું આપીશ:-જ્યારે એક માણસ ખીડી ફૂંકવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેની હોજરીમાં ઝેરી પદાર્થ એકઠો થવા માંડે છે. પહેલાં તો હોજરી ટકકર ઝીલે છે પણ પછી તે નબળી અને છે અને તેનું કશું ચાલતું નથી. ખીડી પીનારાઓ કહે છે કે શું કરીએ? અમારી હોજરી એટલી નબળી છે કે એક રેટલી પણ પચી શકતી નથી. વાત એમ છે કે પોતેજ ખીડી ફૂંકાને હોજરીને નબળી બનાવી ચૂકે છે અને પછી માને છે કે હોજરી તો ખીજાં કારણથી નબળી પડી-ખીડી તો હોજરીને હલકી બનાવી મજબૂત કરે છે!

નબળાઇ દૂર કરવા સાડ અંદરથી નહીં પણ બહારથી ઉપાયો લગાડવા નેઇએ કે જેથી અંદરનો ક્યારો નીકળી જાય, કે જે ક્યારને શરીર પોતાની મેળે બહાર કાઢવાને અશક્ત હોય છે. ઘણીક વેળાએ હવાના ફેરફારને લીધે નબળાઇ વધી પડે છે. દાખલા તરીકે શરદ ઋતુમાં રોગ બહુ ઉભરાઇ નીકળે છે. એકાદ અંધારા, ઇંડા ભોંયરામાં તમે બીરની એક બાટલી લઇ જશો તો તેથી ખમીર ચઢશે નહીં, પણ ગરમીમાં લાવો કે તરત ચઢશે. એવું કારણ ગરમી છે. વળી તેજ વખતે તેનો રંગ પણ બદલાશે, પહેલાં તે ચોખ્ખો દેખાશે અને પછી મેલો દેખાશે. તેમાં વળી જીવનંતુઓ હોય તો તે ગરમીનું પરિણામ છે.

એજ રીતે હવામાં પણ છે. એક દિવસ આકાશ ખુદ્દું અને ચોખ્ખું જણાશે, બીજે દિવસે હવામાં-ટેમ્પરેચરમાં-ફેર પડતાં દવ, ધુમસ, વરસાદ, બરફ વિગેરે જણાશે. તે સમયગાળું કારણ એક સાધારણ માણસ પણ સમજી શકે એમ છે. હવામાં રહેલી બીનાશ ઉપર ગરમીની અને ઇંડીની જૂદી જૂદી રીતે અસર થવા પામે છે તેને લીધે એમ અને છે. ગરમ દેશોમાં બીનાશને લીધે હવામાં વરાળના રૂપમાં ઉંચે ચઢતો પદાર્થ હોય છે એથી જે માણસોના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ હોય એ, તેઓને તે પદાર્થ ત્યાં વધુ વખત રહેતાં તાવ આવે છે. એ રીતે જ્યાં જ્યાં પાણીનાં ખામોચીયાં હોય ત્યાં એમજ થાય છે. જ્યાં તળાવ ચોખ્ખાં અને નીચે પથરા હોય છે ત્યાં જઘને નેઇશું તો સપાટી ઉપરથી વરાળ ઉડતી દેખાશે નહીં. કેટલીક વખતે આવી જાતની ચોખ્ખાઈ છતાં હવામાં ફેરફાર થતાં પાણી મેહું દેખાય છે જેથી તેનું તળાવું કેવું છે તે તરતજ માલુમ પડી આવે છે અને તેમાંથી જ્યારે

ઋતુને લીધે ખમીર ચડે છે ત્યારે તે ખમીરથી રોગનો ફેલાવો થાય છે. શિયાળામાં ખાખો-ચીયાંનું પાણી કેટલીક વખતે ચોખ્ખા જેવું દેખાય છે કારણ કે ઠંડીને લીધે ખમીર ચઢતું નથી પણ ઉનાળામાં પાણી ઘણું મેલું અને ગંધવાળું દેખાય છે.

પણ જ્યારે રોગ ઉડતો નથી ત્યારે પણ અમુક ઠેકાણે એકાએક રોગ કેમ ફાટી નીકળે છે ? ખરી રીતે જોતાં અમુક રોગો દર વર્ષે અમુક વખતે ફાટી નીકળે છે જ. તે બતાવે છે કે અમુક જગ્યાએ અને અમુક કેમોમાં તેઓના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધતો જાય છે અથવા ખરાબ નરસો હોય છે ખરે જ. જે વધારાનો પદાર્થ માણસોના શરીરમાં નહોતો હોય તો દરદો વધુ ફેલાવો કરી શકે જ નહિ. આપણે તપાસ કરીશું તો માલમ પડશે કે દર વર્ષે રોગ ફાટી નીકળે છે, જેમાં રાતો તાવ (સ્કાલેટ ડીવર), ખાંસી, બળીયા વિગેરે ચોક્કસ વખતે થવા પામે છે. સઘળા ઉપર હવાનું દળાણ એક સરખું હોય તો દરેક માણસ ઉપર એક સરખી અસર થવાની જ અને દરેક શરીર તંદુરસ્તી મેળવવા સાફ કચરો બહાર કાઢવાનું, તેથી એક વખતે અમુક રોગ મોતમ દરમીયાન ફાટી નીકળે છે. જુદા જુદા માણસોને તાવ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમની બીમારીનું પ્રમાણ છુટું છુટું હોય છે, પણ જ્યારે ખાંસી જેવો રોગ આજે અહીંયાં માલમ પડે અને કાલે બીજે ઠેકાણે માલમ પડે ત્યારે સમજવું કે તેનું કારણ હવાને લીધે છે; પણ દરેક જુદા માણસને એક જ રોગ લાગુ પડે છે, તે છતાં તેઓની તબીયત પ્રમાણે જુદા જુદા ફેરફારો જણાય છે, તે યાદ રાખવું. પણ એક ઠેકાણે જે ઇન્ફલ્યુએન્સા ફાટી નીકળે અને થોડા દિવસ પછી બીજે ઠેકાણે તેનો હુમલો થાય તો તેનું કારણ તો ઋતુ જ એમ સમજવું. જેમ હવાનાં તોફાનો થાય છે એમ આ રીતે ફાટી નીકળનારા રોગોનું પણ જણવું. એક વખતે રોગ ફાટી નીકળ્યા કે પછી બાકીનું બીજું કામ તેમાં જે ઉડતો પદાર્થ હોય છે, તે કંઈ છે અને તેનો ફેલાવો વધારી દે છે.

પણ ચાલુ જમાનામાં આટલા મોટા પ્રમાણમાં કોઈ રોગ ફાટી નીકળતો નથી અને થોડો ધણો ફાટી નીકળે છે તેનું કારણ હાલની તબીબી વિધાને લગતું છે અને તે એ કે દવાઓ આપી આપીને માણસની શક્તિ તોડી નાખવામાં આવે છે. આથી દરદ જોણું કરવાને બદલે એટલું તો નબળું કરી નાખવામાં આવે છે કે દવા લેવાય છે એટલો વખત દરદ દબાય છે પણ તે અવાર નવાર ઉભરાઈ નીકળે છે અને આ ખરી બીના તબીબોના જણવામાં જેમ વધારે ને વધારે આવશે તેમ તેઓ ખરે ખર્ચ લેવાને તૈયાર થશે.

એકંદરે જોલતાં આપણે જણવીશું કે, જ્યારે એક રોગ માયાપ ઉપરથી બાળકોમાં ઉતરે છે ત્યારે ફક્ત બહારનો પદાર્થ જે માયાપ તરફથી બાળકોને વારસામાં આપવામાં આવે છે તેનું તે પરિણામ છે. એવા રોગનો અટકાવ કરવા ચાકતા હોય તેઓએ આ વધારાનો પદાર્થ બહાર કાઢી નાંખવાની જરૂર છે. કેટલી હદ સુધી આવી જતનો પદાર્થ વારસમાં આપવામાં આવ્યો છે. તે ચંદ્રોની આકૃતિ ઉપરથી જણાશે.

૨. જે સખ્ત રોગો થાય છે અને જે ઉડે છે, તેમાં ઉડવાનું કારણ ઉકળતા પદાર્થની આપલેનું છે કે જે હવા મારફતે ઉડે છે; પણ જેઓના શરીરમાં કોઈલો પદાર્થ ભર્યો હોય તેમને જ આવા રોગો ઉડી શકે છે. માટે બીમાર માણસને સૌથી પહેલી જરૂર જે છે

તે ચોખ્ખી હવાને લગતી છે. દરદીના ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. સુગંધી વસ્તુઓથી હવા સાફ થતી નથી પણ તેથી તો માત્ર બગાડોજ થાય છે. વધારામાં સુગંધોથી નાકની સુંબવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. તે સુગંધી વસ્તુઓ હવાની માફક તબીયત સુધારવાને બદલે વધુ બગાડે છે. હવામાં ઝેરી વસ્તુઓ હોય તે માટે ગમે એટલી કોશિશો થાય પણ તે ફતેહમંદ થાય એ બનવા ભ્રેમ નથી. એટલા માટે ડીસઇનફેક્શન એ કોઈ અસરકારક ઉપાય નથી. સૌથી જરૂરી વસ્તુ છે તે એજ કે શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવો. તે માટે “ક્રીકશન-બાથ,” સીટસ-બાથ” વિગેરેજ ઉપયોગી છે. એથી થાય છે શું કે કચરો પેટ રસ્તે તેમજ પવનરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે હું પોતે બાથ લેતો હતો ત્યારે પણ એમજ થતું હતું.

૩. આ ઉપરથી ગમે એવો રોગ ઉભરાઇ આવે પણ આપણને રક્ષણ મળે છે. કારણકે કચરો નીકળી જવાથી રોગ થતોજ નથી. માટે રોગ મટાડવા સાફ અને રોગ ન ઉડે તે સાફ શરીરની અંદરથી અને બહારથી જતન લેવાની જરૂર છે. આપણે એમજ ધારીએ છીએ કે જૂઠાં જૂઠાં સ્વરૂપોથી નવા નવા રોગનાં કારણો નાખુદ થાય છે, પણ તેમ નથી. રોગ તો એકજ છે. ફક્ત તેનાં બહારનાં રૂપો જૂઠાં છે. જેમ પાણીમાંથી વાદળાં, વરસાદ, બરફ વિગેરે થાય છે, તેમ જૂદા જૂદા દરદોમાં પણ બને છે.

આ રીતે ભેતોં, શીતળા, કોલેરા, વિગેરે જેવા રોગો ઉપર તબીબી ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે તે બેશક બેદકારક ગણાશે. આપણે ભ્રેમએ છીએ કે ઘર ખાલી કરવામાં આવે છે, તેને કાર્મેલીક એસીડથી સાફ (Disinfect) કરવામાં આવે છે, વળી વાહાણો અથવા ઉતાડ્યોને ક્વેરેન્ટાઇનમાં નાંખવામાં આવે છે. વહાણો ઉપર જ્યારે એવાં દર્દી ફાટી નીકળે છે ત્યારે તે વહાણોને અડવાડીયાંઓ સુધી બંદરમાં કે તેના ઉતાડ્યોને અડવાડીયાંઓ સુધી શહેરમાં દાખલ થવા દેતા નથી. એથી મારા જેવા તબીબના મનમાં જૂદાજ વિચારો ઉભા થાય છે. મેં કેટલાક એવા કેસ જોયા છે કે જેમાં ગરીબાઇને લીધે એક બાઇ અથવા બહેનને ડીફ્થીરીયા થયો હોય અગર કંઠમાળ, થઈ હોય છતાં બંને સાથે સ્વે છે, ઉડે છે. બેસે છે, ખાય છે, વિગેરે કરે છે, તેમ છતાં એકનો રોગ બીજને ઉડીને લાગતો નથી, તેનું કારણ ફક્ત એજ છે કે તેઓના અંગમાં બહારનો પદાર્થ મુદ્દલે હોતો નથી. બીજ હાથપર પૈસાવાળાના ઘરમાં એવા દર્દીઓને છૂટા રાખવામાં આવે છે, તોપણ રોગ ફેલાય છે. આવા કેસોમાં મેં માખાપને હમેશાં ચેતાવ્યાં છે કે તપાસો, બીજાઓને પણ રોગ ઉડશે. કારણકે અહીં તપાસવાની વિધાથી હું એમ કહી શકું છું. હવે આપણે ભ્રેમશું કે હવા દરદો માટે કેટલી નફામી થઇ પડે છે. કેટલીક વખતે જંગલમાં એક અથવા વધારે મુલેલાં ઝાડ હોય છે છતાં આસપાસ નવાં જીવતાં નાનાં ઝાડો ઉગે છે કેમ? કારણકે ખવાતાં જતાં ઝાડોમાં કોહોલ પદાર્થ વધી ગયો છે, ત્યારે નવામાં તો નવું જીવન હજી ધગધગે છે, અને તેથી તેના ઉપર બહારની અસરો કશું કરી શકતી નથી. હાલની આપણી તબીબી વિધા ખોટી છે. ફક્ત કુદરતજ આપણી રક્ષક છે. ખુદા કરેને સર્વેને સારી ખુદી મળે કે જેથી આપણે સર્વે કુદરતી રસ્તા તરફ વળીએ !

સાંધવા, સાંધાની કળતર, રાંઝણુ, શરીરના ભાગો
નાના મોટા થવા, લંગડાપણું, હાથ પગ ઠંડા પડવા,
માથાની ગરમી, વગેરેનાં કારણો અને ઉપાયો.

**Rheumatism Sciatica and Gout, Distortions, Crippling,
Cold Hands, Feet, Hot Head.**



બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, સંધિવા એટલે બધા ફેલાઈ ગયેલા છે કે તેનું કારણ જાણવાને તમે સર્વે ઇન્તેજન દર્શો. પહેલાં ઘણું કરીને બુદ્ધિએને સંધિવા થતો અને તેમાં વળી હમણાં તો પુરૂષોને સ્ત્રીઓને, નાનાં કે મોટાં બધાને સંધિવા થાય છે. આ રોગ દિન પ્રતિદિન વધતો ગયો છે. આ રોગ કોઈ પણ વખતે હુમલો કરે છે અને તે વખતે સાંધાઓ ધણી કળે છે, એનું કારણ આપણે શોધી કાઢવાની દરકાર કરતા નથી. બહુ તો કહીશું, જરા શરદી થઈ છે અને એમ કહીને ઋતુને બદલામ કરીશું, પણ તેમ નથી. ધારોકે એક સીપાઈની દુકડીને ઠંડીવાળા મુલકમાં ઠંડીના વખતમાં મોકલવામાં આવે, બધાની ઉમર એકજ છે. અને બધાની તંદુરસ્તી પણ સારી છે. શું બધાને ઠંડીના મરજ લાગશે ? નહીં. કોઈને ખાંસી થશે તો કોઈનો દાંત દુખશે તો વળી કોઈને સંધિવા થશે. એનું કારણ હવાનું હોય કેમકે તેઓ ખુલ્લી ઠંડી હવામાં પડી રહે છે તેથી તેમ થાય છે. વળી આપણી સાથી મોટામાં મોટી ભુલ એ છે કે, એકજ ઋતુને એક માણસને બીજાર બનાવે છે તો બીજાને સાંજે બનાવે છે, એમ માનવામાં આવે છે, પણ ઋતુનુંજ કારણ કાંઈ પહેલું અને છેલ્લું નથી. સૈદ્ધાંતો થયાં આપણે દરદોનાં કારણો જાણતા નથી અને તેથી તેઓ જલદી ફેલાયા કરે છે.

સંધિવા ઘણું કરીને શરીરની એક બાજુ પકડે છે, કદાચ એક હાથ, એક પગ અગર એક ખભો. એ શું બતાવે છે ? તે એમ બતાવે છે કે સંધિવાનું કારણ હવાની શરદી નથી. જો તેમ હોત તો બન્ને ભાગોને પકડત. કેટલીક વખત આપણે જમણો હાથ બારીએ બહાર રાખી મૂકીએ તોપણ સંધિવા તો ડાયા હાથમાં થાય છે. ત્યારે એનું કારણ વધારે બારી-કીથી તપાસીએ.

પહેલાં તો સંધિવાથી પીડાતો દરદી તાવથી પણ પીડાય છે અને જે ભાગને સંધિવા થયો હોય તે કુલી જાય છે. મારે સંધિવાની પહેલી નિશાની ત્રણ હોય છે. ૧. તાવ, ૨. ભાગનું ઉપસવું અને ૩. પાચન શક્તિ નબળી થવી. સંધિવા હમેશાં અમુક ભાગ ઉપરજ થાય છે. અને બ્યારે સાંધા ઉપર થાય છે ત્યારે ઉપર નથી થતો પણ તેનાથી સ્પેન્ડ નીચે થાય છે, એમ મારા હાથમાં આવી ગયેલા ધણી દરદીઓ ઉપરથી હું કહી શકું છું. આનું કાંઈ ચોક્કસ કારણ હોવું જોઈએ.

અગાઉ હું કહી ગયો છું તેમ શરીરમાં કચરાનો બ્યારે ફેલાવો થાય છે ત્યારે કાંઈ દરેક વખતે તાવ આવીને તે બહાર નીકળી જતો નથી અને શરીરમાં કચરો રક્ષા કરે છે ત્યારે શરીર ઉપર તે કોહેલા પદાર્થ અસર કરે છે. એવે વખતે બ્યારે ગરમી (ટમ્પરેચર) ઉતરી પડે ત્યારે ફેલાયેલા પદાર્થ પોતાના અસલ સ્થાનમાં કે જેમાંથી તે ફેલાયેલા હોય છે ત્યાં જાય છે, કારણકે ગરમીથી પદાર્થો ફેલાય છે અને શરદીથી બંધાઈ જાય છે. આથી

ઠંડી ઋતુમાં શરીરના ભાગો સંકોચાય છે અને એટલા પ્રમાણમાં તેની અંદરના ભાગો ઉપર પણ દબાણ કરે છે અને તેથી પેટમાં કચરો એકઠો થવા માટે છે કે જ્યાંથી તેની શરૂઆત થાય છે. જ્યાં સાંધા હોય ત્યાં કચરો એકઠો થવાનો સંભવ ધણો છે, કારણ કે સાંધાની હિલચાલને લીધે તે આગળ વધતો અટકે છે. કચરો એકઠો થતાં શરીરનો તે ભાગ સુકે છે અને તેથી દરદ થાય છે અને શરદાને લીધે પદાર્થ પાછો હડે છે અને તેથી તે સાંધાની નીચે એકઠો થવા પામે છે. જો આપણે ઉપદ્રા સોપાઈએનો દાખલો લઇશું તો આપણને જણાશે કે રોગનું મૂલ કારણ શરીરજ છે અને ઋતુ જે કાંઈ કરે છે તે એજ કે દરદની સ્થિતિને નેશ આપે છે. જ્યાં કચરો જમા થયો હોય ત્યાં રોગનાં ચિહ્નો જણાઈ આવે છે અને તેવાજ ભાગો ઉપર ઋતુની અસર માલૂમ પડી આવે છે.

મારી સાયન્સ પ્રમાણે સંધિવા કેમ થાય છે તે સમજવું રહેલું છે. આ દરદ સાઈ કરવા માટે હું જરૂરના પદાર્થોને પ્રવાહી બનાવી દઉં છું, તેને માટે રસ્તા ખોલી નાખું છું અને તે માટે “સ્ટીમ-બાથ” આપું છું. બધા ખરાબ પદાર્થ જ્યાંથી તે નીકળી જાય ત્યાં લાવવાનો હું પ્રયત્ન કરું છું. સંધિવાનું કારણ કચરો શરીરના અંદરના ભાગની વચ્ચે આવવાને લગતું છે. ગરદનમાં કે ખભામાં કે જ્યાં સાંધા હોય છે તે ભાગોમાં કચરો અથડાવાથી દરદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યારે તે ઉકળે છે ત્યારે તે સ્થિતિ કશા પણ અટકાવ વગર માર્ગ લેતી નથી. દરેક ડોકાણે ક્રીકશન (ધસારો) ચાલુ રહે છે કારણ કે ગરમીવાળા પદાર્થને ગુરદા, હોળરી, અંતઃકરણ વિગેરે સાથે અથડામણ થાય છે અને જે ભાગોમાં અથડામણને લીધે કચરો એકઠો થયો ત્યાં રોગ બંધાય છે.

દરેક પ્રકારનું દરદ પછી તે સંધિવા હોય કે બીજું હોય તેનું કારણ એ વસ્તુના ધર્મ-શું છે અને ધર્મણ તે વસ્તુઓની ગતિને લીધે થાય છે. જો એ ભાગોમાં ધણી હિલચાલ થાય તો તેથી દરદ વધી પડે છે, પણ એ દેખીતું છે કે જ્યારે બહારનો પદાર્થ અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે અને ત્યાં એકઠો થાય છે ત્યારે તે ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે અને તેમાં રોગ બાહે છે.

એક કેસમાં એક સ્ત્રીને સંધિવા લાગ્યું પડ્યો. તે બાઇનો જન્મજીવન, સાંધો અને પીઠથી તે ડોક ગરદન સુધી બધા ભાગ ઝલાઇ ગયો. બહુ એ ઉપાય કર્યા પણ કશું વળ્યું નહીં, ત્યારે તેના પતિ તે બાઇને મારી પાસે લાવ્યો. મેં કહ્યું કે તમને જે દરદ છે તે અંદરના તાપના જોરને લીધે છે માટે જ્યાં સંધિવા થયો છે ત્યાં ગરમી લગાડવાને બદલે રોગને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા સાથે આ બારે ગરમીને ઝોછી કરવી જોઈએ. તેણીના બીજાના પાસે બાથ ટગ લાવવામાં આવ્યું. ત્રણ માણસોએ તે બાઇને ઉંચકીને બેસાડી અને તેમ કરતી વખતે દર પળે તે બાઇ મોટી યુમો પાડતી હતી. પછી મેં તે બાઇને “ક્રીકશન-બાથ” આપ્યો. પહેલી નવ મીનીટમાં તો તે બાઇ બરો પાડતી બંધ થઈ ગઈ અને બોલી ઉઠી કે મને જે દરદ થતું હતું તે ઝોછું થતું જણાય છે. એ ઉપરથી જણાશે કે મારી સારવાર બરાબર હતી. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવામાં આવ્યું કે તે બાઇ કાંઈની પણ મદદ વગર ઉઠવા બેસવા લાગી અને બીજાં થોડાંક અઠવાડિયાં પછી પોતાના કામકાજ ઉપર ગઈ.

એક બીજો દાખલો. એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સાંધામાં સંધિવા થયો જેથી તેણે અને બોલાવ્યો. મેં તેનો ચહેરો જોઈને કહ્યું કે રોગ મટી જાય એવી મદદ કરવા તૈયાર છું.

ઉપર જણાવ્યા મુજબ મેં તેની સારવાર શરૂ કરી. એ બાથ આપ્યા, પછી તે માણસ પગે ચાલવા લાગ્યો. તેના ડાબા પગને સંધિવા થયો હતો ને જમણા પગને પણ કેમ સંધિવા થયો નહીં તે હું દાખલા વડે સમજાવીશ.

બાટલીમાં જે ક્રિયા બને છે તેમ આપણા શરીરમાં પણ બને છે એમ મેં મારાં આગલાં ભાષણમાં જણાવ્યું છે. બ્યારે બહારનો ક્યારો એક બાળુએ એકંદો થાય છે ત્યારે તેજ બાળુએ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે તમે પૂછશો કે એ ક્યારો એકજ બાળુએ કેમ જમા થવા પામે છે? શું લોહી ફરતું નથી? ખરેખર જેતાં પદાર્થ એક બાળુનોજ નથી, પણ શરૂઆત એક તરફ થાય છે અને બ્યાં સુધી તેમાં હદ બહારનો વધારો થતો નથી ત્યાં સુધી તે ત્યાંજ પડી રહે છે. તેમ થવા પછી તે બીજી દિશાએ વધે છે. એક બાળુએ જમા થવાનું કારણ ફક્ત શરીરની રચનાને લગતું છે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ (Gravitation)ના કાયદાને લીધે છે. ધારો કે આપણે એ બાટલી લઇને તેમાં ચોખ્ખું પાણી ભરીએ. રાત રહેવા દઇ સહવારમાં જોઇશું તો બાટલીને ગમે તેમ મૂકી રાખીએ તો માલુમ નહીં પડશે કે કેમ મૂકી હતી, પણ જો તેમાં થોડો ધણો ક્યારો નાખીને પછી જોઇશું તો બીજી દિવસે આપણને નક્કી ફેર માલુમ પડશે. જે બાળુએ ક્યારો જમા થયો હશે તેજ બાળુ બાટલી પડી હશે એમ માનવાને આપણને કારણ રહે છે. ત્રીજે દિવસે આપણે કાદવ ઉકળે એવો પદાર્થ તેમાં નાખીએ તો પહેલાં તો બીજી સહવારે દેખાવ તેના તેજ લાગશે પણ જો બાટલીએને ગરમ જગ્યાએ લઇ જઈને ખોલીશું તો અંદર ઉકળાટ (ઉભરો) દેખાશે. જે બાળુએ બાટલી પડી હોય તે બાળુએથી ઉકળતો પદાર્થ ઉઠે છે અને બહાર જવા કોશિષ કરે છે.

હવે જો ઉકળે એવો પદાર્થ કાદવમાં નહીં પણ નાખ્યો હોત તો પણ કાદવ ધીમે ધીમે ગરમી પકડત. ફક્ત તે વખતે હવાની ગરમીથી તેમ થાત અને તેથી લાંબો વખત થોભતું પડત. એજ રીતે માણસના શરીરમાં પણ થાય છે. જેવો પદાર્થ ગરમ થયો કે તેને માટે વધુ જગ્યા જોઇએ છે અને તેથી બાટલી જેમ ઉપસે છે તેમ શરીર પણ ફુલાય છે. ક્યારો તો નીચેના ભાગમાં જમા થાય છે અને તે ભાગ ક્યારો? તે ભાગ તેજ કે જે બાળુએ આપણે સુધએ તે એટલે કે જે બાળુએ આપણને વધુવાર પડ્યું વાળવાની ટેવ હોય તે બાળુ ક્યારો જમા થાય છે.

એક માણસ સાંજે તાજે હોય તેને અમુક બાળુએજ સુવાની ટેવ હોતી નથી. તે તો કોઈ પણ પડ્યું વાળીને સુવે તે બરાબર છે, પણ વખતે શરીરમાં ક્યારો વધી જાય ત્યારે મારી રીત મુજબ એક અગર બીજી બાળુએ રોગ કેમ થાય છે તે સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. બ્યારે પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે તેની વહેંચણી ચોમેર થાય છે અને સ્થિતિ બહુ બિનતન્દુરસ્ત થઇ પડે છે અને દરદી કોઇ પણ બાળુએ પડ્યું વાળીને સુધ શકતો નથી. બ્યાં એક બાળુએ ક્યારો ધણો એકંદો થાય છે ત્યાં દરદ સહેલાઈથી ઉભરાઇ આવશે. અને તે પછી રોગી ભાગને શરદીથી ગમે એટલો બચાવી રાખે પણ કાંઇ વળશે નહિ. જેમ બાટલીમાં એક બાળુએ ક્યારો ઉતાવળથી એકંદો થાય છે તેમ માણસના શરીરમાં એટલી ઉતાવળથી એકંદો થતો નથી, પણ બાળકને એવો પદાર્થ એક બાળુએ બાકી જાય છે, કેમકે ગર્ભમાં બાળક ઉછરતી વખતે તેની માતા એક અમુક બાળુએ પડ્યું વાળી

ને સુવે છે અથવા તો ગર્ભસ્થાનમાં બાળક અમુક જગ્યાએ પડી રહેલું હોતું જોઈએ અને એ બધાં કારણોથી પદાર્થ એક બાજુએ બાકી જાય છે. આ પ્રમાણે તમે જોશો કે ઉપર સીપાઇએના જે દાખલો આપ્યો તેમાંના કેટલાક સિપાઇએને દાંતનું તો કેટલાકને હાથનું તો કેટલાકને પગ વિગેરેનું દરદ થશે. આ પ્રમાણે મારા ઉપલા દર્દીના ફક્ત એક જ પગ સંધિવાથી રહી ગયો તેનું કારણ એ કે તે ત્રણ વર્ષ સુધી એક જ બાજુએ સુતો હતો.

બીજી વખતે મને મેડીબર્ગ નામના શહેરમાંથી તેડું આવ્યું. ત્યાં સંધિવાનો એક અજબ કેસ હતો. તેના ધુટણ અને લુંટી બન્ને બહુજ કુલી ગયાં હતાં. ધુટણની નીચેના સાંધા બહુ કળતા હતા અને તેથી દરદી પોતાના પગ લાંબો કરી શકતો નહોતો. તે બાપડો રડી રડીને પોતાના દુઃખની હકીકત મને કહેવા લાગ્યો. એનામાં એવું હતું કે બહારના નવો કચરો ધુટણ તરફ ધસ્યો હતો અને જુનો કચરો પોતાની અસહ જગ્યાએ આવવા ફરીને મથતો હતો. અહીંયાં જમા થઈ થઈને સઘળા કચરાનો ઢગલો થઈ જતો તો તેથી ફરીને તે દર્દી ગાઉટ (સંધિવા) થઈ જતો. તેનું કારણ એ હતું કે તે જગ્યા ઉપર ફક્ત ગરમી અને ગરમીજ લાગુ પાડવામાં આવતી હતી. એથી જો કે સ્થિતિમાં ફેર પડ્યો પણ તે દરદ સાંડે થયું નહોતું. તે ફરીને ઉભરાઈ આવ્યું. કચરો એકઠો થઈને જમવા લાગ્યો અને જ્યારે ફરીથી ગરમી લાગી કે ફરીથી ફરવા લાગે એમ થાય.

મેં પહેલાં તો “સ્ટીમ-બાથ” વડે રોગી બાજોને નરમ પાડ્યા અને ઠંડા પાણીના બાથથી કચરાને બહાર કાઢવા માંડ્યો. એથી મન માનતું પરિણામ આવી શક્યું.

એક સ્ત્રીને સંધિવા થયો હતો અને તે બિચારીના હાથ પગ સઘળા રહી ગયા હતા. સઘળા ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડ્યા ત્યારે મને યોલાવ્યો. મને માલમ પડ્યું કે તેની પાચન-ક્રિયા નબળી પડી ગઈ છે અને તેથી જો હોજરી અને ચામડીને ખોલી નાખી હોય તો બધું બરાબર થાય. પ્રથમ તો રોગીનો “ફ્રિક્શન બાથ” આપ્યો અને ખોરાક બહુજ હલકો આપ્યો. એથી વધારાનો થતો કચરો અટક્યો. થોડાંક અઢવાડીયાં પછી સાંધાઓમાં ગરમી આવવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથથી તે બાઇના શરીરમાં ગરમી દાખલ થવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથનું કારણ એજ છે કે શરીરમાં ગરમી આવે. ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ગરમી દાખલ થઈ અને તે બાઇ સારી થઈ ગઈ.

ગાઉટ-સંધિવાનો બીજો કેસ—એક વૃદ્ધ સ્ત્રીને સંધિવા લાગુ પડ્યો હતો. તે બાઇએ મને કહ્યું કે ત્રણ ત્રણ વર્ષથી હું પીડાઉં છું માટે હવે મને દરદમાંથી મુક્ત કરો. મેં કહ્યું કે જો ગુરદા, હોજરી અને ચામડીના પડા ખોલવામાં આવે તો બધું સાંડે થઈ જાય એમ છે. તે બાઇ કહેવા લાગી કે હજી વખતથી મને પરસેવો વળતો નથી અને ઝાડો તો માર, પાંચ કે છ દિવસે થાય છે. હજી વખતે માણસો એમ ધારે છે કે તેમની હોજરી હજી ખોરાક પચાવી શકે છે, પણ તેમને કબજાત લાગુ પડેલી હોય છે તે તેઓ સમજતા નથી. એમાં તો એમ સમજવું કે પાચનક્રિયા નબળી છે. સંધિવા એ અજીજનું એક રૂપ છે.

પહેલાં તો મેં તે બાઇને બાથ આપવાનું શરૂ કર્યું. દિવસમાં ત્રણ બાથ આપીને તેને બીજાનામાં સુવાડી મૂકતો હતો. આમ કરવાથી શરીરમાં પરસેવો વળવા લાગ્યો અને એટલો બધો વળવા લાગ્યો કે એક રાતમાં તે બાઇને બે વખત કપડાં બદલવાં પડતાં હતાં. બાદ થોડાં અઢવાડીયાં પછી તે બાઇ પોતાના ખોરાકમાં હરવા ફરવા લાગી. આ બાઇને પાચન-

ક્રિયા નબળી પડવાથી સંધિવા થયો હતો. સંધિવા પછી તે આખને સાંધાનો નજલો થયો હતો કેમકે સંધિવા થયા પછી પણ તે આખએ પાચનશક્તિ તરફ કશી પણ દરકાર રાખી નહોતી.

રાંઝણુ—આ રોગ પણ પછવાડેના ભાગે ફુલી જાય તેને લીધે થાય છે અને તેનું કારણ સંધિવાને લગતું છે અને તેનો ઉપાય પણ સંધિવાના ઉપાય જેવોજ છે. એક દરદી અને નીચે પ્રમાણુ લખી જણાવે છે:—

૧૮૮૫ માં મને ડાખી બાજુએ રાંઝણુ થઈ હતી, પછી પાછળનો જમણી બાજુનો શાપો પકડ્યો. તે ભાગ એટલો બધો સખ્ત થઈ ગયો હતો કે નહીં હલાય કે નહીં ચલાય. તખીયોએ મને કહ્યું કે જ્યાં છે ત્યાં તમને રાંઝણુનું દરદ થયું છે. તેમણે પોતાના ઇલાજને અજમાવ્યા પણ પરિણામે કાંઈ લાભ થયો નહીં. આખનાં પોપચાં ઘુળે, મોઢામાં જેસ્થી પવન ભરાઈ આવે, માથું ધુમી આવે અને હાથપગમાં કળતર થાય. મારા વાળ પણ સફેદ થવા લાગ્યા. નહીં નહીં તો જુદા જુદા આર તખીયોની પાસે હું ઇલાજ માટે ગયો અને મારો કેસ જોઈ તેઓ એટલા તો તાણુય થતા કે જ્યાં ત્યાં તેઓ મારો દાખલો ટાંકી બતાવતા હતા. યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલમાં અને યુનિવર્સિટી ક્લીનીકમાં હું ઘણા વખત રહ્યો પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. અંતે એક જણાએ મને તમારી (ડૉ. કુન્હેની) બલામણુ કરી. તમારો ઇલાજ મેં અજમાવવા માંડ્યો. બાથ શરૂ કર્યા. પહેલાજ બાથે ઘણુંક પાણી શરીરમાંથી જવા માંડ્યું. પેટ નાનું જણાવા લાગ્યું અને માથું હલકું પડવા લાગ્યું. ત્યાર પછી પહેવવહેલોજ લાકડીના ટેકા વગર ચાલવા લાગ્યો. આ દરદ મેં ઘણા વર્ષો સુધી ભોગવ્યું. ત્રણ આઠવાડીયાં સુધી ઉપશે ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો અને સાજો થયા પછી હું યુનિવર્સિટી ક્લીનીકમાં જઈ આવ્યો કે જેથી ત્યાંના લોકોની મારા સાજા થયાની સંપૂર્ણ ખાતરી થાય. યોદાજ વખત ઉપર જાતે આવીને મેં તમને જણાવ્યું કે તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સાજો થયો છું. હવે તો હું દરેક હાથમાં ૧૦૦ રતલ જેટલો બોજો ઉંચડીને રાખી શકું છું. ૧૮૮૫ અને ૧૮૮૯ વચ્ચે મારી તખીયત લથડી ગઈ હતી પણ ૧૮૮૯ ના જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરી માસની વચ્ચેના એક મહીનાની મુદત દરમિયાન તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સાજો થઈ ચૂક્યો છું.

મુ. લીપઝીક.

લી. સેવક.

હિન્દીક કે.

હવે આપણે જોઈશું કે હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે અને માથું ગરમ થાય છે તે કેમ ? ખરું જોતાં તો એથી ઉલટુંજ થયું જોઈએ. મેં અગાઉ જણાવ્યું છે કે તાવ વગર કોઈ દરદ થતું નથી અને કોઈ દરદ વગર તાવ આવતો નથી અને તેજ પ્રમાણે ઉપરનું કારણ પણ શરીરમાં તાવ હોવાને લગતુંજ હોતું જોઈએ. માથાને માટે તો સૌ કમુલ થશે, પણ હાથ પગ ઠંડા હોય તો તેમાંથી તેજ નિશાનીઓ છે કે કેમ એ એક સવાલ છે. દરેક રોગનું મૂળ પેશા વધારાનો કચરો છે. તાવથી શરીર ગરમ થાય છે. ગરમીથી કચરો પેટમાંથી જુદા જુદા ભાગોમાં જાય છે. એમાંનો કેટલોક કચરો હાથ, પગ અને ખીજા અવયવોમાં જાય છે અને જે ગરમ પદાર્થ હાથ પગમાં ભરાય છે તો ત્યાં તેને સાચું થનારું કાંઈ પણ અંગ હોતું નથી. વધારાનો કચરો પહેલાં પગનાં આંગળામાં એકઠો થાય છે.

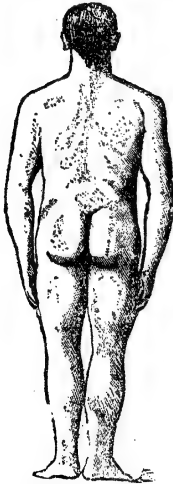
ત્યાંથી પગમાં ફેલાય છે, પછી ઉંચે ચડે છે અને અંગમાં જે ગરમી હોય છે તેને તોડે છે. કેટલાક બનાવોમાં એવું બને છે કે આંગળાં ટેરવાંજ ફક્ત ઠંડાં પડી જાય છે. કેટલાકને એકજ પગ રહી જાય છે. પછી તેઓ ધીમે ધીમે શરદી ઉંચી ચડવાની ફરીયાદ કરે છે. ગરમ લુગડાં પહેરેા કે તાંગ મોઝાં પહેરેા તે સર્વે શરદી ઉપર નકામું થઇ પડે છે. એ એમ બતાવે છે કે ગરમ લુગડાંથી શરીર કદિપણુ ગરમ રહેતું નથી, પણ ગરમ શરીરથી લુગડાં ગરમ થાય છે. તેથી જો કદાચ ગરમ લુગડાંથી એકાદ ભાગ ગરમ રહેતો લાગે તો તે લુગડાંને લીધે નથી પણ શરીરમાં જે થોડી ઘણી ગરમી હોય છે તેને લીધે થાય છે માટે ગરમ લુગડાં એ કાંઈ રક્ષણ આપનારી ચીજ નથી. જ્યાં ચામડી અને હોઝરી મેલ કાઢતી અટકે ત્યાં ગરમમાં ગરમ લુગડાં પણ બિન ઉપયોગી થઇ પડે છે.

માથાની વાત તદ્દન જુદીજ છે. બહારનો પદાર્થ હાથ પગમાં અટકે છે તેના કરતાં બેજુનું તેવો અટકાવ વધારે કરે છે કેમકે તેમાં લોહી ઘણું હોય છે તેથી ત્યાં ધર્ષણ વધારે પડે છે અને ગરમી પણ વધારે રહે છે. જેથી હાથ પગ ઠંડા થાય છે તેથી માથું ગરમ થાય છે, પણ એ ગરમી પણ આખરે પૂરી થાય છે. કેટલાક દંદીઓને મેં જોયા છે. કે જેમનાં માથાં ઘણાં ઠંડાં થઇ ગયાં હતાં. બહારનો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં માથાં તરફ જાય છે ત્યારે માથું અટકાવ કરી કરીને તે ટેલો કરે ? આખરે માથું પણ ઠંડું થઇ જાય છે માટે હાથ પગ કળતા હોય પણ માથું ગરમ હોય તો જ્યાંથી ગરમી આગળ વધતી હોય તેને એટલે પેટને પહેલાં કાપુમાં લેવું. મતલબ કે પાચનશક્તિ ખરાબ રાખવી. એટલે હાથ, પગ અને માથું પોતાની મેજે રસ્તા ઉપર આવી જશે. અનુભવથી મેં જોયું છે કે જે માથાંને શરદી લાગુ પડી હોય તે એકદમ ગરમ થઇ જઇને વળી પાછી સાધારણ ઠંડક પકડી લેશે. જેમના હાથપગ ઠંડા રહે તેઓ ઉપર સંધિવા વારંવાર હુમલા કર્યા વગર રહે નહીં.

હવે Distortions એટલે શરીરના ભાગો બહાર નીકળી જવા તેની વાત લઇએ:— આપણે જોઇ ગયા છીએ કે અધાં દરદોતું કારણ એકજ છે. કેટલાકને ગાંઠ કે સંધિવાથી ખભા ફરી જાય છે, બરોડ વાંકી વળી જાય છે, શરીરના આકારો કદરૂપા બની જાય છે. એ બધાંનું મૂળ જોઇએ તો એકજ છે અને તે એકે બહારનો કચરો અમુક ભાગ ઉપર એકઠો થઇ જવો તે. ગાંઠ, સંધિવા અને શરીરના ભાગો બહાર નીકળવા એ સામંતુંજ બને છે. જવાબ એકજ છે કે અધા કચરો એકજ જગ્યાએ એકઠો થવાથી તેમ બને છે. ડીસ્ટોર્શન એક જાતનો ગાંઠજ છે. બહારના કચરાથી શરીર ખુંધ વિગેરે નીકળી આવે તે કાંઈ આજને કાલમાં બનતું નથી. એને માટે તો વર્ષો જોઇએ. કેટલીકવાર ખુંધા થયા પછી પણ સીસ્ટમ પાછરી હોય તો તે નરમ પડી જાય છે અને કરીને પાછળથી તે દરદ ઉથલો મારે છે અને તે વખતે ભાગો ઉપરનો બેડોળ આકાર પૂરેપૂરો ખીલી નીકળેલો હોય છે. એ રીતે તે કચરો જે એક કેસમાં તાવ, ખીજમાં ટાઇફોઇડ, ત્રીજામાં ડીફ્થીરીયા વિગેરે ઉપજ કરે છે તેજ પદાર્થ વળી ચોથામાં ખુંધ જેવી બદસુરતી પેદા કરે છે. કચરો હમેશાં જ્યાં તેને સાથી વધારે રહેલી રીતે એકઠો થવાની જગ્યા મળે ત્યાં જઇને બરાબ છે અને જ્યાં ચાલુ હિલચાલ હોય ત્યાંથી તે દૂર રહે છે. જ્યાં અગત્યનો અવસર ના હોય ત્યાં કચરો એકઠો થાય તો તેથી દરદ ઝાંઝું દુઃખ દેતું નથી. શરીરની અંદર જે બગાડો થાય છે તેનો આકાર બહારના રૂપ રંગ ઉપરથી જાણાય છે. ધૃષ્ટીક વખતે એકની એક રીતે જેસવાથી સુવાંથી

અગર કામ કરવાથી પણ ક્યારે એકઠો થાય છે. માણસ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય અને એવા માણસ સીધા ના એસે તોપણ તેનું શરીર કાંઈ વાંકું વળી જતું નથી. દાખલા તરીકે ગામડાંના લોકો વાંકા વળીને ચાલુ કામકાજ કર્યા કરે છે તોપણ તેઓ કેવા સીધા ટટાર હોય છે, તેઓ તંદુરસ્ત ના હોય તો વધારાના પદાર્થથી તેઓના શરીર ઉપર નક્કી ફેરફાર થાત. પહેલાંતો આપણા શરીરમાં કાંઈ કદરૂપાપણું હોય છે તો તે આપણે કપડાં બનાવનાર દરજીની મદદથી ઢાંકી દબાવે છીએ પણ પાછળથી કપડાંમાંથી પણ બદલુરતી જાણી આવે છે.

એટલેપણનાં વળી અનેક રૂપો હોય છે. તેનો આધાર ચાલુ રહેવા, ધંધો, ઉધતી વખતે શરીરની સ્થિતિ તથા કુદરતી સ્વભાવ ઉપર છે. દુનિયામાં એવા બહુ જુગ હશે કે જેમનો આકાર એક સરખો હોય, પણ કદાચ સામાન્ય અવયવો એક જાતના આવી શકે. દાખલ તરીકે પાસેની આકૃતિઓ નં. ૪-૫ માં જ વાળી આકૃતિ જુઓ. અહીંઆ બધા ભાગો સરખા છે. એક અગર ખીન્ને નાનો મોટો નથી. પણ



આકૃતિ નં. ૪ અ



આકૃતિ નં. ૫ બ

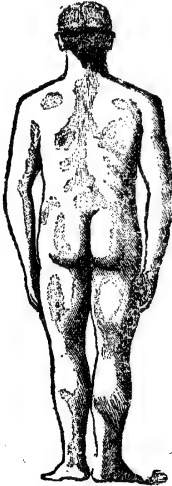
સુધારવાની ખારી રીત અગાઉની રીત કરતાં વધુ સારી છે. પુરાવો—જુદી જુદી ખામીઓ વાળાં માણસો સાજાં થયેલાં હોવાથી માત્રમ પડી આવે છે. બહારનો પદાર્થ શરીરની ડાબી બાજુમાં એકઠો થાય છે તો તે બાજુનો ભાગ વધારે લમ્બી પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે બહારનો પદાર્થ તે ભાગમાં એકઠાં થઈને તે કરતાં વધારે એકઠો થાય છે અને વધારે જગ્યાની

બાજો સરખા છે. એક અગર ખીન્ને નાનો મોટો નથી. પણ જ વળી આકૃતિ જુઓ. એમાં પાછળના ભાગમાં ડાબી બાજુ તરફ ફેરફાર જોશે. નાનપણથીજ એનો ક્યારે બાજુએ વધવા માંડેલો તેથી તે આટલો બધો ઉપસી ગયો છે, તેમજ મોટો પણ થઈ ગયો છે. તેનાં સગાંવહાલાંઓએ તે જોઈને નાનપણથીજ દરકાર રાખી હોત તો માંસ આટલું બધું નીચે લમ્બડવા પામત નહીં. દરદીના સગાંવહાલાંઓનો દોષ આપણે કાઢીશું નહીં કેમકે તેઓ તેમજ તબીબો પોતે રોગનો અંદાજ ફરી શક્યા નહીં હોય તેમાં તેઓની કસુર શું? એવાં માણસોને આપણે લંગડા કહીએ છીએ પણ શરીરની એ ખામી કેમ અને કેવી રીતે થવા પામી તેનો વિચાર તો આપણે કાંઈ દિવસ કરતા નથી. એ ખામીઓ

તંગીને લીધે માંસ નીચે વધુ લાગી પડે છે અને તે માંસ એકજ બાજુએ લાગી પડે છે તેનું કારણ એકે તેજ જગ્યાએ તે પદાર્થ વધારે એકઠો થાય છે.

હવે મારાં “સાયન્સ” પ્રમાણે એવી ખામીઓના ઇલાજ શરૂઆતમાંજ સ્હેલાઇથી થઇ શકે એમ છે. એટલે કે એ બહારના પદાર્થને કેવી રીતે શરીરમાંથી દૂર કરવો તે ઉપાય મારી રહી પ્રમાણે સ્હેલાઇથી થઇ શકે છે. શરીરમાં એ બહારનો પદાર્થ ડાખી બાજુમાં એકઠો થવા લાગે છે તો થોડાંજ વર્ષો અગાઉ તેની ગરદનમાં ખામી માલુમ પડે છે, જે ઉપરથી તુરંતજ માલુમ પડી આવે છે કે એ ખામી કયું તે બહારના પદાર્થને લીધેજ થવા પામી છે કે જેનો અટકાવ ઘણી સ્હેલાઇથી કરી શકાય છે. એ બહારના પદાર્થને લીધે ડીફ્થીરીયા જેવાં ગંભીર દરદા થાય છે તેના અટકાવ શરૂઆતથીજ થઇ શકે એમ છે.

બાજુઓ અને ગૃહસ્થો, બહારના પદાર્થને લીધે શરીરમાં ખામીઓ કેવી રીતે થવા પામે છે તે મેં તમોને ખુશી રીતે બતાવી આપ્યું છે. હવે હું વધારે ખુશી રીતે તમોને ખીજી આકૃતિથી સમજણ પાડીશ કે એ બહારનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામે છે તો કેવી કેવી ખામીઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.



આકૃતિ નં. ૬



આકૃતિ નં. ૭

આકૃતિ ૭ માં તમે જોઇ શકશો કે તે માણસના પછવાડેના બન્ને બાજો જોઇએ તે કરતાં વધુ નીચે લાગી પડેલા છે. તમોને પહેલી નજરે જોતાં એમ લાગશે કે તેટલાજ ભાગમાં રહેજ ખામી થઇ છે પણ તમે જો આકૃતિ ૬ની સાથે સરખામણી કરશો તો તુરંત માલુમ પડી આવશે કે ગરદનથી તે પછવાડેના બન્ને બાજો સુધી તે શરીરની લંબાઈ વધુ થવા પામી છે, એજ કારણને લીધે તે માણસના પગો અને ગરદન જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ડુંકાં લાગે છે. અહીં બન્ને બાજો લાગી પડવાનું કારણ એટલુંજ છે કે બહારનો પદાર્થ એક સરખી રીતેજ બન્ને બાજોમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થયેલો હોવો જોઇએ. વળી માથામાં જે ખામી થવા પામે છે તે પણ એજ કારણને લીધે છે કેમકે તે બહારનો પદાર્થ ગરદન વાટે માથામાં દાખલ

* આકૃતિ નં. ૪ અને નં. ૬ બન્ને બ્લોક એકજ છે, કે જે નિરોગી આકાર બતાવે છે.

થઈ ચોક્કસ ભાગને ઉપસાવે છે. ઉપર જણાવેલ દાખલાનો તમો ધ્યાનમાં લેશો તો માથામાં થયેલા આ ફેરફાર વિષે વધારે સહેલાઈથી તમને સમજણ પડી જશે.

વળી કોઈ દાખલામાં આકૃતિ ૭ થી ઉલટી જ રીતે જોશો, એટલે કે ગરદનથી પછ-વાડેનો ભાગ નોંધએ તે કરતાં વધુ ટુંકો જોશો અને પગો વધારે લાંબા જોશો. તેનું કારણ પણ એજ ઉપર કહ્યું તેજ છે, પણ તેમાં તદ્દાવત એટલે કે બહારનો પદાર્થ પગોમાં વધુ એકઠો થવા પામવાને લીધે ગરદનથી પછવાડેના ભાગો સુધીનો ભાગ ટુંકો લાગે છે. તમો બાંયેજ માની શકશો, પણ હું કહું છું કે એ ખામીઓનો ઇલાજ મારી રૂઢી પ્રમાણે થઈ શકે છે, જે કે મારી રૂઢી પ્રમાણે, થોડાંક વર્ષો સુધી તે ખામીઓ સુધારવાને માટે ઇલાજ કરવા પડે છે. વળી જે ખામીઓ ઘણા વર્ષોની થઈ હોય છે તો તેઓને તદ્દનજ સુધારવી અશક્ય થઈ પડે છે.

આકૃતિ ૮ માં જે રીતે છાતી અને બરડાનો ભાગ દેખાય છે એવું આપણે હાલમાં ઘણાક માણસોમાં નોંધએ છીએ. શરીરમાં એકઠા થયેલા બહારના પદાર્થને લીધે બરડાનો ભાગ નીકળી આવે છે, જ્યારે છાતીનો ભાગ અંદર પેસી જાય છે, આપણને એવું લાગે છે કે જે માંસ છાતી ઉપર નોંધએ તે બરડા ઉપર દેખાય છે. બરડા ઉપરથી તે બહારના પદાર્થનો ભાગ ઝોછો થવા પામે તોજ છાતી સરખી થવા પામે છે. આવા દાખલાઓમાં આપણે નોંધશું કે પેટ ઘણું ઠંડુ છે અથવા તો ઘણું મોટું રહે છે. કોઈ દાખલાઓમાં તો એવું અને છે કે જન્મવા અગાઉજ શરીરમાં એવી ખામીઓ એકઠી થવા પામે છે, જેને લીધે બચ્ચું જ્યારે ચાર કે પાંચ વર્ષનું થવા પામે છે ત્યારે તેની છાતી અંદર ગયેલી અને બરડાનો ભાગ વધુ પ્રમાણમાં બહાર નીકળી આવેલો આપણે નોંધએ છીએ.

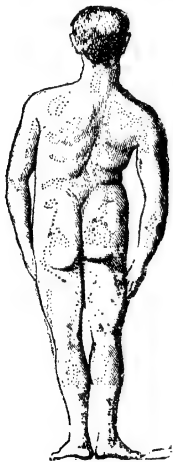


આવે વખતે આટલી ઉમરમાંથી જ જે ઇલાજને લીધા હોય છે તોજ ખામીઓ ઘણી જલદી અને સહેલાઈથી નાશુક કરી શકાય છે. મારી રૂઢીથી જે ઇલાજને ધરડ્યો અગર તો પાકટ ઉમરનાઓ ઉપર કરવામાં આવે છે તે ઉપરથી મને માલુમ પડ્યું છે કે જે રીતે બચ્ચાંઓ એક મહીનામાં સારાં થઈ શકે છે તેજ રીતે ઉમરે પહોંચેલાઓને એક વર્ષ લાગે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે જીવવાનીમાં દરેક ભાગો વધુ મજબુત અને શક્તિવાન હોય છે. હવે, એ ખામીઓ નાનપણમાંજ જણાવી નોંધએ એ વધુ અગત્યનું છે, અને એ પરીક્ષા મોઢાં ઉપરથી ખામીઓ પારખવાની મારી રૂઢીની મદદથી થઈ શકે છે.

આકૃતિ નં. ૮

વધારાનો પદાર્થ કેટલીક વેળાએ. એકથી બીજા બાજુએ જતાં વાંકો ચુકો રસ્તો પણ લે છે. દાખલા તરીકે, આકૃતિ ૯ માં નોંધશું તો માલુમ પડશે કે પદાર્થ ડાબી બાજુએ એકઠો થયો છે અને માર્ગમાં આગળ જતાં શરીરના અમુક ભાગથી અટકી પડ્યો છે;

આથી તે જમણી બાજુએ ધસી ગયો છે. પરિણામમાં આખી ડાબી બાજુ નીચે તેમજ ઉપર ખેંચાઈ ગઈ છે. બરડાની કરોડ ગોળાકાર થઈ ગઈ છે તેનું કારણ માથાપ તરફથી ઉતરી આવેલો કચરો હોય એમ લાગે છે. હવે જો એ સુધારવા માટે પાટાઓ (Mechanical Bandages) લઈએ તો તેથી તો દરદીને ઉલટું વધારે દુઃખ થશે અને દરદ સાંજું નહીં થાય. કચરાને માટે જગ્યા જોઈએ. મારા અનુભવ પ્રમાણે જો વાંકી થયેલી પીઠ પાછી અંદર કરીએ તો વધારાનો કચરો છાતીમાં એકઠો થાય છે. કચરાને પછવાડેથી કાઢી નાખવાનું બની શકે એમ છે, પણ ત્યારે થશે એમ કે પાછલાને બદલે આગલો ભાગ ઉપસી આવશે. આથી કચરો જે જગ્યા રોકે છે તે કાંઈ જગ્યા નથી રોકતું એમ થતું નથી, પણ ઉલટો તે એકને બદલે બીજો ભાગ રોકે છે.



આકૃતિ નં. ૯



આકૃતિ નં. ૧૦



આકૃતિ નં. ૧૧

હવે તમો આકૃતિ ૧૦ તરફ જોશો તો તમોને મળુમ પડશે કે એ કહેવાતા વધારાના પદાર્થો બરડા ઉપર કેવી રીતે અસર કરી છે. તે પદાર્થો બરડાની અધવચમાં એકઠો થવા પામ્યો છે જેને પરિણામે કરોડ મરડાઈ ગઈ છે. એવા દાખલા ઘણાજ જુજ બને છે અને કોઈક વેળા તો એ પદાર્થ વધુને વધુજ ઉપર એકઠો થવા કરે છે. આ બાબત આકૃતિ નં. ૧૧ અને આકૃતિ નં. ૧૨ તરફ નજર કરશો તો વધુ સ્હેલાઈથી સમજણ પડશે. આ આકૃતિઓમાં

* આકૃતિ નં. ૧૨ તેયાર નહીં હોવાથી દાખલ કરી નથી. અતના ભાગમાં લેવામાં આવશે.

તમેા ખુદા બાળકોને બેઠ શકશો કે જેનું કારણ ઉપલુંજ છે, જેમાં ઘણું ખંસં વા જન્મથીજ કચરો લઇનેજ જન્મે છે તેવું છે, પણ એવાં ખાત્રી વાળાં બાળકોમાં એક ચોક્કસ ચીજ ઉપર હું જરા વધારે બોલવા માચું છું. તે એ છે કે, તે વધારાનો પદાર્થ આસ્તે આસ્તે પોતાને રસ્તો ગરદન વાટે માથામાં લે છે જેથી માથામાં ઠંડક થાય છે જેને લીધે માથાનો કાંઇક ભાગ બહાર નીકળી આવે છે અને માથું અતિ ભારે લાગે છે. કાંઇક વેળા તો જન્મથીજ બાળકોનાં માથાં અતિ મોટાં રહે છે કે જે એમ સાબીત કરે છે કે જન્મથીજ તેઓમાં માથાપની તે ખામીઓ વારસામાં લઇને આવતે છે. એવાં બાળકો મોટે ભાગે જીવવા પામતાં નથી અને જો જીવે છે તો માત્ર હુંકે આયુષ્ય ભોગવવાને માટેજ. આતું ખડું કારણ અગાઉ ભાગ્યેજ કાંઇએ સાંભળ્યું હશે. વળી આવીજ ખામીઓ મારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલ્યાથી નાચુદ થવા પામે છે. હું ધણુક દાખલાઓમાં ફતેહમંદ થયો છું, જેના પુરાવાતો દરદો સાબં થવા પામ્યાથીજ મળી શકે. તે ખામીઓ સુધારવાનો ઇલાજ મેં ઉપર કહ્યો તેજ છે અને તમેા અન્ય પણ થશે કે જે ઇલાજ ઠાંસો-ખાંસી અને એવાં દરદો સારાં કરવા માટે મેં અજમાવ્યો તેજ ઇલાજ હું ખુદવાળાં માણસો ઉપર પણ અજમાવવા કહું છું, પણ જ્યાં તે દરદોનું મૂળ કારણજ એકજ ચીજ હોય ત્યાં મારો શું વાંક? અને હું બીજા ઇલાજ તેના સંબંધમાં કેવી રીતે વાપરી શકું?

વળી જે રીતે ધીરજથી મેં મારી રૂઢી પ્રમાણે એવા દરદીઓ ઉપર ઇલાજ કર્યો છે તે ઉપરથી હું કહી શકું છું કે તે દરદો એજ ઇલાજથી નાચુદ થઇ શકે છે, પણ કાંઇક આદર્શીમાં જલદી ફરક પડે છે અને કાંઇકમાં વખત વધારે લાગે છે પણ દરદો તો સારાં થાય છેજ. હવે હું તમારૂં ધ્યાન મારા એવા કેટલાક સાબં થયેલા દરદીઓ તરફ ખેંચીશ, પણ જો શરીર એટલું કમજોર બની ગયું હોય છે કે તે સુધારામાં મદદ નહીં આપી શકે એવું હોય છે તો ત્યાં હું લાચાર છું.

એક વેળા ૧૮૯૯ ની સાલમાં મીસીસ એચ. કરીને એક બાઇ પોતાના એક બાળકને બચ્ચાંની નાની ગાડીમાં સુવાડી મારી આગળ લઇ આવી. તે બાળકની ઉંમર ૧૩ વર્ષની હતી. તે બાળકની બરડાની કરોડ તદ્દન વાંકી વળી ગઇ હતી જેની આકૃતિ ૧૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તે ઘણી મુશ્કેલથી બે લાકડીના ટેકા સાથે ચાલી શકતું હતું. ઘણું ખડું તો તેને ગાડીમાંજ ફેરવવામાં આવતું હતું. મેં તેને તપાસીને તેની માને તે વિષે શું શું ઇલાજો લીધા હતા તે વિષે પૂછ્યું. તે બાઇએ મને જણાવ્યું કે તે દરદ જન્મથી ખામીનું છે જેથી ઘણી દરકાર કરવામાં આવી નથી પણ બેજ વર્ષ અગાઉ તે દરદથી તે બચ્ચું ઘણું હેરાન થયું જેથી તેણીએ તેને લીપઝીકના એક પ્રેફેસરને દેખાડ્યું હતું. તેણે તે બચ્ચાંને બરડા ઉપર “ઓપરેશન” અને એવા બીજા ઇલાજોથી સાફ કરવાની ઘણી કોશીશ કરી પણ બધું બ્યર્થ. આખરે તેણીએ જોયું કે ડોક્ટરોને બતાવ્યાથી કાંઇજ વળતું નથી ત્યારે તેણીએ કેટલાક ધરગતુ ઉપાયો અજમાવી જોયા અને તે પછી તે બાઇ મારી પાસે આવી હતી. મેં તે બાઇને સમજાવ્યું કે આ બાળકના શરીરમાંતો વધારાનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં બરડામાં એકઠો થયો છે. અને તેને લીધે તે પદાર્થને નાચુદ કરવાનીજ જરૂર છે. મારી સમજવટથી તે બાઇ ઉપર સારીજ અસર થવા પામી અને તે દિવસથી તેણીએ મારો ઉલાજ શરૂ કરવા દીધો, તે બાળકને દિવસમાં ત્રણવાર “ફીકશન સીટસ બાથ”

ભેવરાવવામાં આવતો અને ખોરાક પણ મેં કહ્યો તેજ પ્રમાણે આપવામાં આવતો. વળી તે બાળકને ચોખ્ખી હવા માટે શહેર બહાર રાખવામાં આવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે તે બાળકની નાની ઉંમરને લીધે ફાયદો નેહએ તે કરતાં ઘણીજ ઝડપથી માલુમ પડવા લાગ્યો. એક અઠવાડિયામાં તો તે બાળક બે લાકડીના ટેકા સાથે સહેલાઈથી ચાલવા લાગ્યું અને પંદર દિવસ પછી શરીર પણ વધુ ટટાર થવા લાગ્યું, બીજાં બે અઠવાડિયાં પછી તો તે બાળક નિશાળે પણ જવા લાગ્યું કે જે દરજ્જાત છોડી દેવી પડી હતી. મારો ઇલાજ છ મહીના સુધી તે બાળક ઉપર અજમાવવામાં આવ્યો જેના પરિણામે આકૃતિ ૧૨ માં જુઓ છો તે રીતે તે બાળક સરખું થવા પામ્યું. વળી એજ ઇલાજ, જે બીજાં બાળકો કે જેઓને સહીષ્ણુ, તાવ અથવા ડીફ્થેરીયા થયાં હોય અને તેનું કારણ બે વધારાનો પદાર્થ હોય તો તે ઉપર પણ અજમાવી શકાય છે. તેનો પુરાવો ઉપલા બાળકના માથાપને દેખાડી આપ્યો છે. જે દિવસે ઉપલાં બાળકને મારી આગળ લાવવામાં આવ્યું તેજ દિવસે એક નવ વર્ષની છોકરી કે જેની મામડી ઉપર અજમાવવામાં આવ્યું હતું અને જેણે બીજા ઉપાયો અજમાવી નેયા હતા તેને પણ લાવવામાં આવી હતી. વળી એક બાઇ કે જેણીના શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ અતિ ઓછું થવા પામ્યું હતું તે પણ તેજ દિવસે આવી હતી. મેં એ ત્રણે જણાઓ ઉપર એક સરખાજ ઇલાજે ચાલુ કર્યા હતા અને બે કે ઉપરના તફાવતને લીધે દરેકે ઓછો વધતો વખત લીધો, પણ પરિણામ તો દરેકની બાબતમાં ફતેહમંદજ નીવડ્યું. વળી એક બીજા દાખલામાં એક પચાસ વર્ષની ઉંમરના પુરૂષના પગો અને ગરદન, ગરદન અને પછવાડેના ભાગો સુધીના ભાગ કરતાં અતિ ઠંડા હતા, તેણે પણ મારા ઇલાજે ચાર વર્ષો સુધી લાગટ લીધા, જેને પરિણામે તે ચાર વર્ષો દરમિયાન તેને પોતાના શરીરમાં ઘણાજ તફાવત માલુમ પડ્યો. તેનાં કપડાંજ તેને બંધ ખેસતાં નહોતાં તે ઉપરથી તરતજ જણાતું હતું કે તેના પગો અને ગરદનનો ભાગ કેટલેક દરજ્જે સુધાર્યો છે, બે કે તેની પાકટ ઉંમરને લીધે તે પોતાનું તદન અસલ કુદરતી રૂપ તો લાંબ શક્યોજ નહીં.

હવે મને લાગે છે કે આ ઉપરથી એ દરદોનાં ચૂળ કારણ વિષે તમારી ખાત્રી થઇ હશે તે છતાં હું તમોને મારા મોઢાં ઉપરથી દરદ પારખવાની રીત કેટલે દરજ્જે અસલની રીત કરતાં ચઢીયાતી છે તેના પણ પુરાવાઓ આપીશ. મારી પાસે જે દરદીઓ બધા ઇલાજો અજમાવ્યા પછી આવ્યા છે તેઓ પાસેથી મને ઘણું ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે.

એક વખતે મને એક ઘણાજ તંદુરસ્ત દેખાવના મરદ સાથે મુલાકાત થઇ. તેણે મારા આગળ ફરીયાદ કરી કે તે કામ કરવાને તદન અશક્ત છે, તેણે મને કહ્યું કે તેણે ઘણા દાકતરોની મુલાકાત લીધી છે અને તે સઘળા દાકતરોએ તેને તપાસીને ફક્ત એટલુંજ કહ્યું કે તેને કાંઇ રોગ નથી, “તું પુરતો તંદુરસ્ત છે અને ફક્ત તને ખાલી ભય પેસી ગયો છે કે તું કામ કરી શકતો નથી.” વળી તેઓએ ક્યાંઇ બહાર ગામ જવાની તેને ભલામણ કરી અને તે પ્રમાણે તેણે કર્યું પણ તેથી કાંઇ ફાયદો ન જણાતાં તે મારી પાસે આવ્યો હતો. મારી સાથે વાત કરતાં તેણે પોતાનો ચહેરો જેવો ફેરવ્યો કે તે ઉપરથી મેં તુરતજ જાણ્યું કે તેના આખા શરીરમાં તે કહેવાતા વધારાના પદાર્થો ધરાવ્યાં છે. મેં તેના ઉપર મારા ઉપલાજ ઇલાજે ચાલુ કર્યા જેના પરિણામે છ અઠવાડિયાં પછી તેણે

મારા ઉપર લખી મોકલ્યું કે મને ધણાજ કાયદો થયો છે અને હું આખો દિવસ કામ કરવાને કંટાળતો નથી. હવે તમોને માલુમ પડશે કે એક માણસ તદ્દન સાંજે હોવા છતાં પોતાને બીમાર ધારે છે તેનું ખરું કારણ શું છે ? વળી આવા દરદીઓ સાધારણ દાકતરો આગળ જતાં અચકાય છે કેમકે તેઓને ફક્ત વહેમ પેસી ગયો છે એમ કહેવામાં આવે છે. આવા દાખલા મેં ઘણા જોયા છે જેમાંનો એક દાખલો હું કહીશ. એક અઢાર વર્ષની છોકરી કે જેણી “કલોરોસીસ” થી પીડાતી હતી તે એક દિવસે મારા પાસે આવી. દાકતરોએ તેને જુદી જુદી દવાઓ ફરમાવી હતી પણ તેથી તેને કાયદો નહીં જણાતાં તે મારા પાસે આવી હતી. તેણીના મોઢાં ઉપરથી તરતજ મને લાગ્યું કે તેણીના શરીરમાં કયરો એકઠો થવા પામ્યો છે જેને લીધેજ તેણીની ઉપરની ચામડીને લોહી બરાબર પહોંચી શકતું નથી. વળી તેણીએ ખોરાક નહીં પચવા વિષેની પણ ફરીયાદ કરી. સઘળી નાની નસો કે જે જે વડે ચામડી ઉપર લોહી આવે છે તે તમામ કચરાયી બરાબ ગઈ હતી. મેં આ ઉપરથી ઉપલાજી ધલાજીને તેણી ઉપર અજમાવ્યાં, જેના પરિણામે તે છોકરીનો દેખાવ થોડાજ મહીનામાં તદ્દન બદલાઈ ગયો. અત્રે મારે કહેવું જોઈએ કે મેં મારા દરદીઓના અનુભવ ઉપરથી જેણું છે કે ખોરાક નહીં પચવાને લીધે જે વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે તેજ “કલોરોસીસ” ના રૂપમાં બહાર જણાય છે કે જેનો ધલાજી કરવામાં આવતાં તે વધારાનો પદાર્થ નાશ પામે છે. જ્યાં મેડીકલ સાયન્સવાળાઓ હારી જાય છે ત્યાંજ એટલે ચહેરા ઉપરથીજ હું કહી શકું છું કે અમુક માણસમાં કયરો છે કે નહીં.

વળી એક વખતે એક બાઈ મારી પાસે આવી અને ધણાજ સમય અજીજી માટે ફરીયાદ કરવા લાગી. તેણીએ ઘણા ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા જે નિષ્ફળ જતાં ડાક-ટરોએ તેને તે બાબત ધ્યાનમાં નહીં લેવાની સલાહ આપી હતી. મેં મારી ચહેરા ઉપરથી પ્રારબવાની રીતે આધારે તરતજ જોઈ લીધું કે તે અજીજીનું કારણ ખીજી કંઈજ નહીં પણ તે બહારના પદાર્થનું છે. તે કયરો તેણીના પેટમાં એટલા બધા મોટા પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામ્યો હતો કે જેને લીધે પેટમાં ગરમી પુષ્કળ રહેતી અને તેથી ખોરાક પચવાને બદલે ઉલટો વધારે અડચણ કરતો હતો. મેં તેણીની ઉપર મારા ધલાજી ચાલુ કર્યા જેને લીધે ગરમી ઓછી થવાથી તેણીને તરતજ સાફ થવા લાગ્યું.

આપણામાંના ધણાકો મોટી ભુલ કરે છે અને ખોટી રીતે માને છે કે અજીજી તો સાજા માણસને પણ થાય. અહીંજ તેઓ ગેરો ખાય છે. ખોરાક ન પચે તો જાણવું કે તે માણસ તંદુરસ્ત નથીજ કેમકે અહીંજ બધાં દરદો જન્મ પામે છે. એક વખતે એક હોશીયાર દાકતર સાથે વાતચીત થતાં તે મને કહેવા લાગ્યો કે એ વેળા એક માણસને એક દરદથી પીડાતો જોઈને, તે તેજ દરદથી અને તે પણ શરીરના કોઈપણ ભાગો બરાબ થયા વિના, શામાટે પીડાતો હશે તે બાબત હું બહુજ ગુચ્છવણીમાં પડ્યો. મેં તેને કહ્યું કે તેની રીતમાં અને મારી રીતમાં તફાવત એટલોજ છે કે તે અને બીજા દાકતરો મુનેલા શરીર ઉપરથી શીખવાની કોશિષ કરે છે ત્યારે મારી રીતે તેથી ઉલટીજ છે. જ્યારે માણસ જીવતો હોય ત્યારેજ તેની ઉપરથી જોઈતી ચીજ શીખી લેવાની છે. મેં તેને કહ્યું કે હું મુનેલા શરીર ઉપરથી શીખવાનું જરૂરપણ વળનદાર ધારતો નથી અને મારા આ કહેવાની પૂરેપૂરી સમજણ પોંડવા મેં તીવ્રતા દાખલો દાખી બતાવ્યો.

ધારે કે એક માણસને શીવવાનો એક સાંચો ખરીદવાનો છે અને તે માટે તે એક દુકાનમાં જાય છે અને ત્યાં વેચવાને માટે ઉત્તમ પ્રકારના ગોઠવી મૂકેલા ઘણાક સાંચાઓ-માંથી એક તે પસંદ કરે છે. આ વખતે તો તે માણસ સાંચામાં કાંઈપણ ખામી જોઈ શકતો નથી, કેમકે ઉપરથી તો તે ઘણી સરસ રીતે બનાવેલો માલમ પડે છે પણ એવામાં તેના એક મિત્ર આવી તેને તે સાંચો ત્યાંજ ચલાવી અને તપાસી જોવાની સલાહ આપે છે કે જેથી કરીને તે બરાબર દેખાતો સાંચો જો કાંઈ અંદરથી બગડેલો હોય તો તેની ખામી તે બ્યારે ચાલે ત્યારે માલુમ પડે, એજ પ્રમાણે આપણું શરીરમાં પણ બને છે. બ્યારે એક શરીરમાંથી જીવ નીકળી જાય છે ત્યારે તે તદ્દન બિનઉપયોગી થઈ પડે છે કેમકે આપણને તે વખતે અંદર શું હતું તેની સમજણ પડી શકતીજ નથી, માટે જો તે કાંઈ પણ જાણવા માગતા હોય તો તેને મરણ પામેલાં ઉપરથી નહીં પણ જીવતાંજ માણસો ઉપરથી શીખવું જોઈએ. મારી રૂઠી એજ ધોરણ ઉપર રચાયેલી છે.

હાલની વૈદક વિધાને આધારે જે જે દરદોને નામો આપવામાં આવ્યાં છે તે બધું અમથું છે. જે ખડું જાણવાનું અને કરવાનું છે તે એ છે કે શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ છે કે નહીં અને તે આધારે શરીર તંદુરસ્તી ભોગવે છે કે નહીં અને જો તેમ ના હોય તો પછી તેના ઇલાજ શું ? એક દરદ કેટલા વખતથી થયું છે તે આપણે જાણવા પામીએ તો તે કેટલા વખતમાં સાંડે થશે તે પણ કહી શકીએ જેથી દરદીના સંબંધમાં કોઈ પણ બૂલ થતી અટકે.

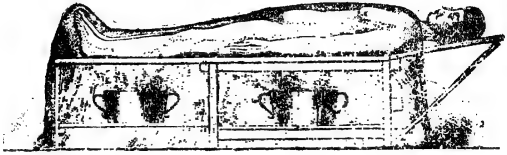
દરદો સાજ કરવાના મારા ઇલાજો શું છે ?

સ્ત્રીમ-બાથ, સન-બાથ, ફીકશન-હીપ-બાથ, ફીકશન-સીટસ-બાથ.

રોગ શાંતી થાય છે અને રોગ ક્યા ક્યા છે, તે તો આપણે જોઈ ગયા પણ હવે એ સાજ કેમ કરવા તે અંબધી જાણવું જોઈએ; અને જેમ રોગ અનેક નહીં પણ એકજ છે તેમ ઇલાજ પણ અનેક નહીં પણ એકજ છે.

પહેલો ઇલાજ સ્ત્રીમ-બાથનો છે. તેથી ચામડીનું કામ ઘણું સરસ ચાલે છે. જેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માગતા હોય તેમને આ ઉપાય વગર ચાલે એમ નથી.

Whole Steam-Bath = વરાળનો બાથ. કુટુંબોને કોઈ એક ઉપાય અનુકૂળ થઈ પડે એવો સાદો અને સહેલો ઉપાય શોધી કાઢવાને માટે મેં ઘણા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા અને આખરે સ્ત્રીમ-બાથનું માફ યંત્ર ઉઘાડી તથા ઢાંકી શકાય એવું તૈયાર કર્યું. એ યંત્ર એક પુરશીના જેટલા કદનું છે. તેમાં જે જરૂરી ચાંજ છે તે એક મોટા બરતુસ, થોડાંક વાસણો અને ન્હાવાનું એક ટબ. આ યંત્રની સગવડ એ છે કે આપણું શરીર અમર તો તેના અસુક ભાગો વરાળનો લાભ લઈ શકે. નીચેનું ચિત્ર જુવો:—તેમાં જણાવ્યા મુજબ



આકૃતિ ૧૩ મી.

માણસને સુવાડો અને નીચેથી ત્રણ ચાર વાસણોમાં પાણી ભરીને ગરમ કરો; અથવા ગરમ કરવા માટે મારા સ્ટીમ-પોટ અને સ્પીરીટ-હીટર અને વોટર-કંપાર્ટમેન્ટનો ઉપયોગ કરો. આ ત્રણ ચીજો વાપરશો તો સ્ટીમ-બાથ પૂરેપૂરો મળશે, પણ જો સાધારણ વાસણ વાપરો તો તેને પાણીથી તદ્દન ભરપૂર કરતા નહીં. વાસણમાંનું પાણી ઉકળવા માટે કે દરદીએ સુઈ જવું અને તે પછી બરતુસ ઝોઢવો. તે એવી રીતે ઝોઢવો કે વરાળ બહાર જાય નહીં. શરૂઆતમાં માથું ઢાંકે તો સાફ. વાસણનાં મોઢાં ઉઘાડ બંધ કરીને સહન થાય તે પ્રમાણે ગરમી ઝોઢીવધતી લેવી. મોઢાંઓ માટે બે ત્રણ વાસણ અને બચ્ચાંઓ માટે એકજ ચાલશે. વળી એક વાસણ ચુલા ઉપરજ મૂકી રાખવું કે જે જરૂર પડે તો કામમાં આવે. પીડ પાછળ જે ગોખલો જણાય છે ત્યાં પહેલી દેગડી મૂકવી, બીજી પગ નીચે અને ત્રીજી પહેલાં કરતાં રહેજ ઉપર. જેવી વરાળ ખુટવા માંડી કે તરતજ બીજી દેગડી ચડાવી દેવી. પગવાળી દેગડી બદલવાની જરૂર નથી. જો મારી સ્ટીમ-પોટની ચોજના લેશે તો એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર નથી. દર પંદર મીનીટ પછી દરદીએ પોતે આમતેમ ફરવું કે જેથી પેટને અને છાતીને ગરમી લાગે. થોડીવાર પછી પુષ્કળ પરસેવો છુટશે. બચ્ચાંઓના સંબંધમાં દેગડી ફેરવવી નહીં. જેમને પરસેવો ના વળે તેમનું માથું ઢાંકી રાખવું. પરસેવો પા થી અરધો કલાક સુધી વળવા દેવો. જે ભાગમાં કચરો ભરાઈ ગયો હોય ત્યાં પરસેવો પહેલો વળતો નથી. દરદી પોતાના જે જે ભાગ આગળ ગરમી માગે ત્યાં ત્યાં તે આપવી કારણ કે પોતાને ક્યાં ક્યાં પરસેવો બરાબર વળતો નથી તે દરદી બરાબર જાણી શકે છે.

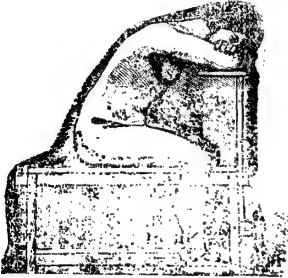
જે દરદીઓ નખળાં હોય છે તેમને ધારિત લાગે છે તેથી તેઓએ સ્ટીમ-બાથ લેવો નહી. તેમણે ક્રીકશન-હીપ-બાથ અને ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા. જેમને કુદરતી પરસેવો વળતો હોય તેમણે વરાળના બાથ લેવા નહીં. જરૂર પડે તોજ અઠવાડીયામાં બેથી વધુ સ્ટીમ-બાથ લેવા. જેમ લોખંડને આકાર આપવા તેને દેવતામાં નાખ્યા પછી ઠંડા પાણીમાં ખોળે છે તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરને પણ તંદુસ્ત બનાવવા ગરમી પછી ઠંડક જોઈએજ.

શરીરને પછી ઠંડુ પાડવા ૬૮ થી ૮૧ ડીગ્રી સુધીના હીપ-બાથ લેવો. બાથની શરૂઆતમાં અગર આખરે આખાં શરીરને સારી પેઠે સાફ કરવું. જેમ શરીર ગરમ તેમ તેને ઠંડી ઝોઢી લાગશે. પરસેવો વળે ત્યારે ચામડી ગરમ બને છે. સ્ટીમ-બાથ પછી શરીરને નવરાખવું હોય તો તે મજબુત બને છે. ક્રીકશન-હીપ-બાથ (આકૃતિ ૧૬ જુઓ) પછી પણ નહાતાં નહાતાં શરીરમાં ગરમી આવવી જોઈએ. મજબુત માણસો કસરતથી

ગરમી મેળવી શકશે પણ નખળાંઓએ તો ઝોઢીને પડી રહેવું. પાણી જેવું ૨૧૨ ડીગ્રી જેટલું ગરમ થાય છે કે વરાળ નીકળવા માંડે છે, એક વખત અળખાયશ કરી જોશો તો પાણીની ગરમી માલુમ પડી આવશે. જે સ્ટીમ-બાથ માટેનું યંત્ર ના મળે તો નેતરની ખુરશીથી પણ ચાલશે. ખુરશી તળે ગરમ પાણીનું ટબ મૂકવું. બીજા દેગડા ઉપર લાકડાના ઢુકડા બાંધી તેના ઉપર પગ મૂકવા. મારા સ્ટીમ-બાથના યંત્રવડે તમે શરીરના જે ભાગ ઉપર ધારો તે ભાગ ઉપર વરાળની અસર લાવી શકશો.

પેટના માટે સ્ટીમ-બાથ—(આકૃતિ ૧૪) સ્ત્રીઓનાં દરદ માટે તેમજ પેટનાં આંતરડાં વિગેરે માટે આ ઉપાય ઠીક છે. તેમાં ફક્ત એકજ દિગડી ચાલશે. પછી આખા પેટને ઠંડુ પાડી દેવું. ઉપર જેમ કયું તેમ અહીં પણ કરવાનું છે. સ્ત્રી દરદીઓને સ્ટીમ-બાથ પછી ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવો અને આ સારવાર લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવી. મારા કહ્યા પ્રમાણે સ્ટીમ-બાથ લેવામાં આવે તો તેની અસર ઘણીજ સરસ થાય છે.

ગરદન અને માથાં માટે સ્ટીમ-બાથ—આકૃતિ ૧૫ માં આ સમજણ આપવામાં



આકૃતિ ૧૪ મી.

આકૃતિ ૧૫ મી.

આવી છે. માથાં અને ગરદનની નીચે ગરમ પાણી મૂકવું. પરસેવો વળ્યો કે દરદ નરમ પડશે. માથું અને છાતી ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીવડે તેમને ધોઈ નાખવાં અને ક્રીકશન-હીપ-બાથ લેવો. દરદ ફરી ફરીને થાય તો આખા શરીરને સ્ટીમ-બાથ આપવો અને ગરદનને વારાફરતી સ્ટીમ-બાથ આપવો. આંખ, કાન, નાક અને ગળામાં અરથો સ્ટીમ-બાથ ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે, અરથો બાથ પણ મારા ખાસ યંત્ર મારફતે આપી શકાય છે. પેટને માટે બાથ નેતરની ખુરશી ઉપર લઈ શકાય છે. માથાંને માટે રસોડામાં વપરાતી માંચી કે બાળક ચાલશે અને તે વાપરતાં હાથ મૂકવા માટે સગવડ રાખવી.

સન-બાથ—ગરમ દિવસોમાં સૂર્યનો તાપ પડતો હોય તે વખતે સન-બાથ નીચે પ્રમાણે લેવો:—દરદીએ શરીર ઉપર માત્ર થોડાંક કપડાં પહેરીને પવન લાગે નહીં એવી રીતે

સાદી ઉપર સુઈ જવું. બુટ, મોજા કાઢી નાખવાં અને સ્ત્રીઓએ કોર્સેટ કે તાંગ પોશાક પહેરવે નહીં. માથું અને મોઢું સરજની સામે રહેવા દેવું નહીં પણ ત્યાં આગળ પાંદડાં રાખવાં. પેટ ઉપર પણ એ પ્રમાણે પાંદડાં રાખવાં. આ પ્રમાણે અરધા થી દોઢ કલાક સુધી સન-આથ લેવે. જે દરદીએને એકદમ અથવા સ્હેલાઈથી પરસેવો ના વળે તેઓ લાંબા વખત સુધી સરજના કાણે પોતાના શરીર ઉપર પડવા દેતો હરકત નથી. જેમને માથે તાપ લાગે અથવા માથામાં ગરમી જણાય તેમણે પહેલાં ડુંકી મુદતના આથ લેવા. સન-આથ પછી ક્રીકશન-હીપ-આથ લેવો કે જેથી ફરીને કચરો છુટો પડશે, આથ પછી જેમને સ્હેલાઈથી પરસેવો છુટે નહીં તેમણે ફરીથી તડકામાં બેસવું. જેઓ ઘણા ખીમાર હોય તેમણે પહેલેથી જ સન-આથ નહીં લેવો. સન-આથ માટેનો સૌથી સારો વખત સહવારના ૧૦ વાગ્યા થી બપોરના ૩ વાગ્યા સુધીનો છે. બપોરે જમ્યા પછી અરધાકે કલાકે સન-આથ લેવો તે વધારે સાફ છે, કારણ કે ખોરાક પચાવવા માટે શરીરમાં ગરમી બેઠાં અને સન-આથ પછી ક્રીકશન-આથ તે ગરમી ઝોછી કરી નાખે છે.

અરધો સન-આથ—જેમને ગાંઠો બાઝતી હોય, સોજે ચડતો હોય, પેટમાં આંતરણ ઉપર વધારો થતો હોય તેમને માટે અરધો સન-આથ મને ઉપયોગી જણાય છે. અરધો સન-આથ તે આખા સન-આથ જેવો જ છે પણ પહેલામાં જે ભાગને આથ આપવો હોય તે ભાગને લીલાં પાંદડાં વડે ઢાંકવો બેઠાં. પાણી અને ખોરાક ઉપરાંત સરજનો પ્રકાશ તે એક ધણી અગત્યની ચીજ છે. વારંવાર ઉભરાતાં દરદ માટે સન-આથનો ધલાજ ઉત્તમ છે. દાખલા તરીકે એક મેલાં કપડાંને સરજના તડકામાં રાખવામાં આવ્યું હોય તો તેનો કચરો ત્યાં વધારે ચોટશે પણ પાણી અને તડકામાં ફેરવફેરવ કરીએ તો કચરો નીકળી જશે. દરેક જીવતું પ્રાણી સરજના પ્રકાશ, પાણી, હવા અને જમીન ઉપર આધાર રાખે છે. ઝાડ-પાન પણ પાણી, હવા, જમીન અને તડકા ઉપર આધાર રાખે છે. માણસના સંબંધમાં પણ તેમજ છે, ધણીક તો પાણી અને તડકાથી દૂર રહે છે તે ખોટું છે. તેથી શરીર ઉભરું નબળું બની જાય છે. જેનું શરીર રોગી હોય તેજ તડકાથી દૂર જાય છે. બ્યાંથી કચરો નીકળી જાય છે તે ભાગો નબળા પડી ગયેલા હોય છે, તો સરજનો તડકો ફરીથી કચરાને ઉભરાવે છે અને તે ભાગને ધજ પહેંચાડે છે. જે તેથી માથું દુઃખે અથવા સુસ્તી જણાય તો સમજવું કે વધારાનો પદાર્થ ધીમે ધીમે ફરતો જાય છે. જે પાણીથી આથ લીધા વગર સન-આથજ લીએ તો તેથી મન માનતું પરિણામ આવશે નહીં. પાણીથી આપણા શરીરની શક્તિ વધે છે. ઝાડ પાન ખીલે છે ત્યારે તેમને પણ પાણી અને તડકો મળે તોજ તેઓ જીવી શકે છે. કુદરતના માર્ગોના આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે સન-આથથી જે બગાડો થાય છે તે પાણીથી આથ લેવાથી નામુદ થાય છે. મારા પાણીના બાથની અસર સન-આથ સાથે અતિ ઉત્તમ થવા પામે છે.

કેટલાક એમ ધારે છે કે નાગાં શરીર ઉપર સ્પર્શની જે અસર થાય છે તેથી ઢંકણાં શરીર ઉપર ઝોછી થાય છે. એટલે કે ખુલ્લું શરીર ખીલે છે અને ઢંકણું બેઠાં તેવું ખીલતું નથી, પણ તેમ નથી. જે દ્રાક્ષ પાંદડાં નીચે હોય છે તે ખીલીને મોટી થાય છે અને જે સ્પર્શના તડકામાં હોય છે તે ચીમડાઈ જાય છે. ચેરીઝના ઝાડ પણ પાંદડાંમાં ઢંકણેલાં હશે તેમજ તે વધુ ખીલશે. દરેક ફળને જેમ ઝાડપાનની જરૂર છે તેમ દરેક શરીરને પણ લુગડાંલગાંની જરૂર છે.

સરજના તાપમાં માથું ઉઘાડું રાખવાથી માડી અસર થાય છે. શરીરને ઢાંકવાથી પરસેવો વળી આમડીના છીદ્રા ખુલાં થાય છે, ઉઘાડાં શરીર ઉપર પાણીથી પલાળેલું કપડું ઢાંકવાથી જરા વધુ પરસેવો છુટશે. આ પ્રમાણે મોટાં અને તાજાં પાંદડાંથી પણ અને છે. સરજના તાપની અસર સફેદ લુગડાં કરતાં કાળાં લુગડાં ઉપર તદ્દન જુદીજ થાય છે, એટલા માટે પાંદડાંને બદલે કપડાં અને કપડાંને બદલે પાંદડાં વાપરીએ તો તેથી તફાવત ધણો પડશે. જેમને હમેશાં પેટની ફરીયાદ હોય, અથવા તો સ્કોફ્યુલા અને ક્ષય વિગેરે દરદો હોય તેમને મેં જણાવ્યા છે તે પ્રમાણે સન-બાથ લેવાથી ધણો ફાયદો થાય. મેં અનુભવથી જોયું છે કે સરજના તાપ તાજાં પાંદડાંમાંથી પડે છે તે શરીરમાં જે કાંઈ કચરો હોય તે વહેશે છુટો પડે છે. પેટમાં કચરાના થર બાઝ્યા હોય છે તો તેના ઉપર સન-બાથ બહુ સારી અસર કરશે.

ફીકશન-હીપ-બાથ—જુઓ આકૃતિ ૧૬ માં ટળમાં જાંગ અને પેટની ગાંઠ દૂબે



એટલું પાણી રેડો. પાણી ૮૪ થી ૬૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખવું. દર-દીએ અરડાઇને તેમાં સુવું અને પછી અરબચડાં કપડાંના ટુકડાથી આખા પેટને ઉપરથી નીચે સુધી ઘસવું. શરીર બરાબર ઠંડું ના પડે

ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી, પહેલાં પાંચ દસ મીનીટ બસ થશે, પછી જરાજરા વખત લંબાવવો. નળાં માણસો અને બચ્ચાંઓ માટે થોડીક પણ પુરતી છે. પગ, પગની પાટલી અને શરીરના ઉપરો ભાગ એ બધાને ઠંડાં પડવા દેવાં નહિ જોઇએ અને તે બધે સ્થલે ઉનનો બરનુસ-ધાબળો-બાંધી દેવો. બાથ પછી શરીરને ગરમ બનાવવું અને તે માટે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી. જેઓ ધણાં નળાં હોય તેમને પથારીમાં સુવાડવાથી ગરમી આવશે. ગરમી ધીમે ધીમે પ્રસરે તો શરીર ઉપર પાટો બાંધવો. આ પ્રમાણે ફીકશન-બાથ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવો, ગરમી કે ઠંડી એ બધું દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

ફીકશન-સીટસ-બાથ—ઓઝોનાં દરદોમાં આ ઉપાય ધણો ફાયદાકારક છે. એમાં મેં ખાસ બનાવેલું લાકડાંનું રટુલ-બાજઠ-વાપરવું, તેમાં પછી પાણી નાખવું પણ તે છેક કાંડા સુધી ભરવું નહીં, પછી દરદીને તેના ઉપર બેસાડી એક ટુવાલ તેમાં બેળીને તે વડે પેટ, પેડું વિગેરે ઘસવો. ઓઝોના ગુણ અવયવોના અંદરના ભાગને અડકવું નહીં પણ બહારની ઠીનારીઓને જ ઘસવી. એ બાથથી પગ, પગની પાટલી અને શરીરના ઉચે આવેલા ભાગો સુકા રહેશે અને પાછળનો ભાગ ભીંજાઈ જાય તો તેથી કાંઈ નુકસાન નથી. દરદ દરમીયાન આ જાતનો બાથ છોડી પણ દષ્ટ શકાય. બહુ તો બે, ત્રણ કે ચાર દિવસે એક વખત બાથ લેવો. નીચેના ભાગોમાંથી પાણી વહે તો સમજવું કે પેટમાં કચરો બહુ વધી પડ્યો છે. આવી જાતના બાથમાં ગરમી ૫૦ થી ૬૦ ડીગ્રી જેટલી બસ થશે. ૧૦ મીનીટથી એક કલાક સુધી આ બાથ લેવો. બાથ લેવાનો ઝોરડો પણ બપો જેટલો ગરમ જોઈએ. એમાં પાણી જેમ ઠંડું તેમ સાફ પણ ધણું ઠંડું તો કામતું નહીં. ગરમ દેશોમાં સાધારણ રીતે પાણી બહુ ઠંડું નથી હોતું, પણ તેની ઝડપ પણ એવીજ એટલે હવાના પ્રમાણમાં

અસર થવા પામે છે. બહારગામ ખાતે જેઓ મારા ઉપાયો અજમાવે છે તેઓના રિપોર્ટો ઉપરથી હું ઉપર મુજબ કહી શકું છું. જ્યાં હીપ-આથ લેવાનું ના બને તો ત્યાં નહાવાનું કોઈ પણ ટબ ચાલશે. ફક્ત સગવડ ભરેલું સ્ટુલ-બાજ-વાપરવું. ટબમાં પાંચ થી છ ગેલન જેટલું પાણી સમાવું જોઈએ. પાણી થોડું હશે તો જલદી ગરમ થઈ અસરકારક નહીં નીવડે. ઝરાનાં પાણી કરતાં ટબમાં ગાળીને ઠારેલું પાણી હોય તો વધારે સારું. ઘણાક કુટુંબોમાં આવો બાથ સ્વચ્છતાને માટે બાધા પછી લે છે.

પુરૂષો માટે પણ આવો બાથ ચાલશે. હમેશાં ખાનગી ભાગની ચામડીના છેડાને ઠંડા પાણીમાં દાખીને ધોવો, એમ કરતાં તે ચામડીને બહાર ખેંચવી અને ખાનગી ભાગની ટીચડી ઢાંકી દેવી. આ બાથત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે, જેઓને આ બાથત બરાબર સમજણ ના હોય તેઓએ આ હકીકતની મારી ચોપડી મંગાવવી કે જેથી તખીયતમાં કાંઈ પણ ગોટાળો થવા પામશે નહીં.

જેમને અંદરનો સોજો ચડ્યો હોય તેઓને આવા બાથ પછી સોજો નીચે ઉતરતો જશે. તેથી કાંઈ શીકર રાખવી નહીં. બાથ ચાલુજ રાખવા પણ કપડું લગાર નરમ રાખવું. પરિણામ વહેલું લાવવું હોય તો બેઠકથી પાણીને ૩ આંગળ જેટલું ઉંચું રાખવું અને ગરમી ૬૩ થી ૭૩ ડીગ્રી રાખવી. એ વખતે બેસવાનો ભાગ પાણીમાં ડૂબેલો રહેશે, બાકી બીજું બધું ઉપર માફકજ કરવું. કેટલાકને એવું લાગશે કે મેં જે ઉપર ભાગ કહ્યો તેજ શા માટે ધસવો જોઈએ, પણ તેના જવાબ એટલોજ છે કે તેના કરતાં કોઈ બીજો ભાગ વધુ અસરકારક નથી. વળી એ ભાગનું આપણા મગજ સાથે જોડાયેલું રહેલું છે તેથી એ ભાગ ઉપર જે લાગણી થાય તેથી આખા શરીરના અવયવો ઉપર અસર થવા પામશે અને એટલા માટેજ આખી “નરવસ સીટ” ઉપર અસર કરવા એ ભાગોજ ધસવા જોઈએ. પેટ, પેડું અને નીચેના ભાગથીજ જ્ઞાનતંત્રો ઉપર અસર થાય છે. આ પ્રમાણે ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી પણ જ્ઞાનતંત્રો: મજબુત થાય છે. જ્યાં અવયવોનું જોડાયું નબળું હોય ત્યાં આ અસર થશે નહીં. મેં જેમ કહ્યું છે તેમ ક્રીકશન-બાથ લેવામાં આવે તો શરીરના દરેક ભાગો બરાબર કામ કરશે. જેમની તંદુરસ્તી નબળી હોય તેમને માટેજ આ બાથ છે. ઘણાક તખીયો આ ભાગો ઉપર જે વેદના યુગરે છે તેના કરતાં મારી રૂઢી પર્સદ કરવા જોગ થઈ પડશે.

ક્રીકશન સીટ-બાથ તદ્દન સાળાં માણસોને માટે નકામા જેવો થઈ પડે છે અને તેઓ માટે આ બાથની બિલકુલ જરૂર નથી.

એક બીજી બિના અત્રે કહેવાની જરૂર છે અને તે કુદરતમાં સમતોલપણું જાળવવા માટે જે કોશિશ કરવામાં આવે છે, તેને લગતી છે; દાખલા તરીકે જેમ બહારની ઋતુમાં ફેરફાર થાય છે તેમ શરીરની અંદર પણ ફેરફાર થવા કરે છે. બહારની હવા શરીર ઉપર અસર કરે છે અને શરીર ઉપરની હવા બહાર અસર કરે છે. જેમની શારીરિક હાલત સારી, તેઓ બહારના ઉપર તેવીજ સારી અસર કરશે. જેમ જેમ શરીરમાં એવી દબાવો ફેરફાર વધારે તેમ તેમ માણસની તખીયત વધારે બગડે છે અને તે બહારનો પદાર્થ એક તોફાન માફક અંદર ગરબડ મચાવે છે. હવે એ વખતે પણ જેમ એ હાલત ખરાબ તેમ બહારનાને માટે પણ ખરાબ. જેમ બને તેમ આ સમતોલપણું લાવવા માટે આપણા શરીરને ફેળવવું.

તે માટે મારા ક્રીકશન બાથ કરતાં બીજું વધુ સાફ હૃદયીયાર હોઇ શકે નહીં. પેટમાં કચરો વધી પડ્યો હોય તો કુદરત અને શરીર વચ્ચે સમતોલપણું—સરખાપણું—નહીં રહે. આવી હાલતમાં વધુને વધુ ખાઇએ અથવા કામ કરવા માટે એવું કોઇ પીણું પીએ તો તેથી કાંઇ શારીરિક સમતોલપણું જળવાશે નહીં, પણ શક્તિ વધારે ને વધારે ઘટશે અને તેથીજ તે સમતોલપણું જળવવા પાચનશક્તિને બરાબર કામ કરતી કરવાની જરૂર છે. તે માટે કુદરતી ખોરાક લેવો અને ઠંડા પાણીએ નહાવું. આમ કરવાથી તાવની ટેમ્પરેચર પણ તમારા શરીરમાં રહેવા પામશે નહીં, એટલુંજ નહીં પણ માંદા શરીરને સાજું કરશે. આમ કરવાથી શારીરિક પીડા કે વેદના ભોગવતી પડશે નહીં. માણસનું શરીર માત્ર એક યંત્ર છે. જેમ યંત્ર એક બીજીથી ફરે છે તેમ શરીર ક્રીકશનથી ચાલશે. આટલા ઉપરથી માલૂમ પડશે કે ચાહે તો દરદ આંખમાં થાઓ કે નાકમાં થાઓ કે ગળામાં, પણ તે સધળા માટે હું એકજ ઇલાજ અજમાવીને તેને સાજું કરું છું, તે ખરું છે. બધા અવયવો હું સમતોલ જળાવું છું અને જ્યાં તંતુઓ તુટી ગયેલાં હોય ત્યાં હું લાચાર છું કેમકે ત્યાંથી શક્તિ ફેલાવી શકાતી નથી. ઘણીક વખતે જેઓ બીડી ડુંકતા હોય તેઓને હું ફરમાવું છું કે બીડી ડુંકતી નહીં. તેથી તેમને એવું લાગે છે કે બીડી નહીં પીવાથી તેમની હોજરી નબળી પડી જાય છે. હવે તેજ વખતે જો તેઓ બાથ પણ લે તો તેમને નબળાઇનું કારણ બાથ પણ જણાય છે. પણ આ માન્યતા ખોટી છે. પહેલાં તો બીડીથીજ હોજરી નબળી થઇ ગઇ હતી પણ હવે બાથથી ધીમે ધીમે તે શક્તિ મેળવતી જાય છે અને તેથી સમતોલપણું જળવવાના કામમાં અશક્તપણું લાગે છે. બાથથી કચરો નીકળી જશે સીસ્ટમ ચોખ્ખી થઇને મજબુત બનશે. બાથ ઉપરાંત બીજું સાધન એ છે કે માટીના પોપડાના લેપડા ઢુંટી ઉપર ચોપડવા. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ કપાઈ જાય ત્યારે પણ એજ ઉપાય ફીક થઈ પડે છે.

આ ઉપરથી કાંઇ એમ માનવું નહીં કે આ ઉપાયથી આપણે નક્કીજ સાજા થઇશું. હું ફરીને કહીશ કે હું દરેક દરદ સાજું કરું છું પણ દરેક દરદી સામે થાય કે કેમ તે હું કહી શકતો નથી. જ્યાં પાચન શક્તિ નબળી પડી ગઇ હોય ત્યાં મારો ઇલાજ ચાલે છે પણ જ્યાં શરીરની શક્તિ તદ્દન તુટી ગઇ હોય ત્યાં હું લાઇલાજ છું એટલે કે મારો ઇલાજ કામ કરી શકતો નથી. દરેક રોગમાં જ્યારે બાથ લેવામાં આવે ત્યારે વખત, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વિગેરેને બંધ ખેસતો ફેરફાર કરવાનું ચુકતા નહીં.

આપણે શું ખાવું અને શું પીવું ? પાચનક્રિયા કેમ ચાલે છે ?

ખોરાક ખરાબ હોય છે તો પાચનક્રિયા બગડે છે. તેથી શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ બને છે અને તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર થાય છે. ત્યારે સવાલ એવો ઉભો થાય છે કે આપણે શું ખાઇશું અને શું પીશું કે જેથી શરીર માંદુ થવા પામે નહીં. જેમ વીજળી બનાવતી હોય અથવા અમુક કેમીકલ પદાર્થ બનાવેલા હોય તો આપણે તે સર્વેના મૂળ ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ. એટલે કે એક ચોક્કસ એસીડની મદદ વડે ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર અસર કરી અંદરથી પોઝીટીવ અને નેગેટીવ કરવો કાઢી તે તાર ખાસતે વાપરીએ

છીએ અને તેની ક્રિયા આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. હવે એજ ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર કેટલું બીજી રીતે અસર કરવામાં આવે તો વળી કાંઈ જુદુંજ સ્વરૂપ પ્રગટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે શરીરના સંબંધમાં પણ છે. હવા, પાણી, ખોરાક વિગેરેથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે. શરીરમાં “વાઇટલ પાવર” તું વધતું કે ઘટતું તેના આધાર આપણે જેવો ખોરાક લઈએ તેના ઉપર છે. એક માણસને આપણે ચોખ્ખી હવામાંથી ઝેરી હવામાં લઈ જઈશું તો તે યુગળાઇને મરણ પામશે. તેનું કારણ એટલુંજ કે તે ઝેરી હવા તેના શરીરને ટકાવવા માટે અશક્ત થઈ પડે છે.

ખોરાક ખરાબ હોય તો તેની માઠી અસરો ધીમે ધીમે દાખલ થશે. કુદરતી ખોરાક અને ઝેર વચ્ચે ખોટો તફાવત રહે છે, પણ કુદરતી ખોરાક કોને કહેવો અને અકુદરતી ખોરાક કોને કહેવો એ બહુ અયોક્ષ્ક છે. જે ખોરાક ખોટો હોય તે છોડીશું તો વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં બનતો અટકશે. વળી આપણે અકુદરતી ખોરાક લઈએ તો તે અને કુદરતી ખોરાક વચ્ચે તફાવત એટલો તો થોડો છે કે તે તફાવત કે ફરક આપણને જણાતો નથી, પણ તે ખરાબ ખોરાક લીધાથીજ શરીરમાં રોગ થાય છે એટલા માટે ખોરાકના સંબંધમાં બહુજ સાવચેત રહેવું જોઈએ. આ બાબતમાં હું એક દાખલો આપીશ. કેટલાક માણસો શરીરે જાડા હોય છે છતાં ખોરાક બહુ ખાતા નથી એનું કારણ એ કે તેમનામાં હદ ઉપરાંત શક્તિ વધી ગઈ છે. કેટલાક માણસો સારો પુષ્ટીકારક અને ચરબીવાળો ખોરાક ખાય છે, છતાં ચીમડાયલા, માયકંઠ્યા અગર દુબળા કે એકવડા બાંધા જેવા રહે છે. તેનું કારણ એ કે ખાધેલો ખોરાક ખરી જગ્યાએ પહોંચવાનો માર્ગ લઈ શકતા નથી. આ ઉપરથી એટલું જાણવું જોઈએ કે ખોરાક ખાધો અને પસાર થયો એમાં પાચનક્રિયાની શક્તિનું માપ મળી શકતું નથી. ઉપલા બન્ને કેસમાં પાચનક્રિયા ખોટી છે. જ્યારે ખોરાક લીધા વગર એક કેસમાં શરીર બહુ ફેલાય છે ત્યારે ખાધા છતાં શરીર નબળુંજ રહે છે. એ બીજા કેસની ફરીયાદ છે. આ આપણે ક્ષયના દરદના કેસમાં બરાબર જોઈ શકીશું કે જેમાંના કેટલાક ધણો ખોરાક ખાય છે છતાં નબળા અને દુબળા રહે છે.

બરાબર વિચાર કરશે તેમને માલમ પડશે કે માંસ, ઈંડાં, ચરક, દારૂ, કેકો, કારી, ચહા વિગેરેમાં શક્તિ જરાપણ નથી. પણ જે ખોરાક સ્થેલાઈથી પાચન થાય તેજ ખરો ખોરાક છે. તેથી લોકો વધશે અને શરીર મજબૂત થશે. કૌવતનો આધાર તો ખોરાક પાચન થવાની શક્તિ ઉપરજ રહેલો છે. જેમ ઓછો પચી શકે એવો ખોરાક તેમ પ્રચવામાં વખત ધણો લેશે. આ પ્રમાણે જે વખત ખોરાક લેવાની વચ્ચે વખત ધણો જેવો જોઈએ પણ એ પ્રમાણે તો આપણે કરતા નથી અને અપવાસ જેવું આપણે કદિ સમજતા પણ નથી અને કુદરત એ જ્યારે જરૂરી તરીકે માગે છે ત્યારે આપણે તેનો અનાદર કરીએ છીએ. શિયાળામાં દિવસો ટુંકા છતાં માણસો જોઈએ તે કરતાં વધુ ખોરાક ખાય છે અને કહે છે શિયાળામાં પુષ્કળ ખાઈને શરીર પુષ્ટ બનાવવું જોઈએ અને રાતામાતા બનવું જોઈએ, પણ આ તો વળી કુદરતથી ઉલટું છે. કુદરત તો અપવાસ માગે છે-જનવરો પણ વખતો વખત અપવાસ કરે છે. હરણ, સસલાં અને કુતરાં લાંબા અપવાસ કરે છે. સરદ હવામાં શરીરમાં ગરમી હોતી નથી જેથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. આ કારણથી ઉનાળામાં જે પચે તે શિયાળામાં પચતું નથી. આપણું પાણેલાં જનવરો ખાઈને મરત બની ગયાં હોય છે તેઓ

બહારની ઠંડી ખમી શકતાં નથી પણ જે જનવરો વગડામાં બટકતાં રહે છે તેઓ બહારની ઠંડી ખમી શકે છે કારણ કે તેઓ અપવાસ કરે છે અને ઋતુ બદલાતી જાય તેમ ખોરાક પણ બદલે છે. ઘણાં ખરાં દરદો હદગહાર પુષ્ટિ મેળવ્યાથી થાય છે, એટલા માટે શું ખાઈએ છીએ, કેમ ખાઈએ છીએ અને ક્યા આકારમાં ખાઈએ છીએ વિગેરે સવાલો ઘણા અગત્યના છે. ધારો કે આપણે ઉકાળેલું પાણી પીએ તો સવાદમાં તે કીક લાગશે નહીં પણ ઠંડું પાણી પીએ તો કેવું મગ્નું લાગશે? ગરમ હવાથી માયું દુઃખશે. એક નાના ઝોરડામાં ઘણાં માણસો એકાં થવાથી ઝોરડામાંની હવા જડી થઈ જશે અને શુગંધાવવા જેવું જણશે. આ વખતે બહારની હવા માટે આપણને કેવી તલપ થાય છે! જે ખોરાક ખુશી જગ્યાએ લઈએ તે ઘરમાં ખાધેલા ખોરાક કરતાં વધુ સારી રીતે પાચન થશે; જે ખોરાક સ્હેલાઈથી પચે એવા ખોરાકથીજ શરીરને પુષ્ટિ મળશે. આ પ્રમાણે મળેલી પુષ્ટિ હદ ઉપરાંતની નહીં હોય.

હવે આપણે ખોરાકના સંબંધમાં વિચાર કરીએ:—જે ખોરાક કુદરતી હાલતમાં ખંભો લાગે તે સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે. જે કુદરતી ખોરાક આપણને જોતાંવહેંત ખાવો ગમે તેજ ખોરાક. જે ખોરાકમાં રાંધવા કરવાનો ફેરફાર કરવો પડે તેમાંથી પાચનશક્તિને ઉત્તેજન આપનારું તત્વ એણું થાય છે અને તેથીજ એવા ખોરાકથી મળતી જોઈતી પુષ્ટિ કે શક્તિ મળતી નથી. ઘણુંજ સાદી રીતે રાંધાયેલો હોય તેજ ખોરાક સારી રીતે પચી શકે છે. ખોરાકને ખારો, ખાટો, તીખો કે મીઠો બનાવ્યો હોય તે બરાબર પચતો નથી. સેરવા જેવા પ્રવાહી પદાર્થો, ઠંડાં પીણાં, ચહા, ફ્રેફ્રો, દારૂ વિગેરે પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. તેના કરતાં કુદરતી સ્થિતિમાં જે નક્કર પદાર્થ હોય તે સારો. પ્રવાહી ખોરાક ખનતાં સુધી પાચનશક્તિ માટે સારો નથી.

જે ખોરાક પેતાની કુદરતી સ્થિતિમાં હોય પણ તે જોતાંની સાથેજ આપણને બકારી જેવું જણાય તેવો ખોરાક હાનિકારક છે. દાખલા તરીકે માંસનો ખોરાક. કાચું માંસ ખાવાથી કોષ્ટ પણ માણસ સુગાશે. આવા ખોરાકને રાંધો, તેને ખારો, ખાટો, તીખો, મીઠો વિગેરે બનાવો તો પણ તેનો અવગુણ જરૂર નથી. કુદરતી ખોરાક માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી:—જે કોષ્ટ ખોરાક કાચો હોય તે હદ બહાર પાકેલાં ખોરાક કરતાં વધારે પાચન થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે કાચું ખાવાથી ઝાડા થઈ જાય છે માટે તે ખાવું નહીં, પણ તે ભુજ ભરેલું છે. કાચો ખોરાક પેટમાં જાય છે કે તેને અંદરની ગરમી કે બાફ લાગે છે આવા કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જેને પેટની અંદરનો બાફ લાગ્યાથી ઝાડા થઈ જાય છે અને એથી તો એક લેખે સાફજ થાય છે, કારણ કે તેથી તો બહારનો કચરો હોય તે નીકળી જાય છે. કુતરાં કાચું માંસ ખાધા પછી જુલાય લેવા માટે ઘાસ ખાય છે કારણ કે તે જણે છે કે અમુક જાતનું ઘાસ ખાધાથી જુલાય લાગે છે અને તેથી તે પેતાની પ્રેરણાશક્તિ વડે આવું ઘાસ શોધીને ખાઈ આવે છે. જે માણસોની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમણે તો જ્યાં સુધી પાચનશક્તિ સુધરે નહિ ત્યાં સુધી કાચાં ફળ ખાવાં. અનાજના સંબંધમાં પણ આવેજ નિયમ છે. ખોરાકને ખુબ ચાવવાથી દાંત મજબૂત બને છે. ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને તે ચાવેલા ખોરાક સાથે મોઢાંની અંદરનું શુક મળી જવાથી અનાજનો પાચન થવાનો ગુણ વધે છે. જેમને દાંત સારા હોય તેઓ અનાજ

ખાધને પણ સારી રીતે શક્તિ મેળવી શકે છે. દાંત ના હોય તેમણે દળેલું અનાજ ખાવું. માંદા માણસો માટે દળેલો ખોરાક સારો છે અને આવેલો ખોરાક ખાવાથી તેઓ જલદી સાજા થઈ જાય છે. દરેક જાતની રોટલીમાં આખા ઘઉંની રોટલી સૌથી સરસ છે. ઘઉંના શુદ્ધાંતો રોટલો કે પાઉં બનાવીને ખાવો તે કાયદાકારક છે. કેટલીક જાતનાં અનાજ એવાં છે કે જેના દાણા ઉપરની છાલને બદલે તેની અંદરનો ભાગ હોય છે તેનો લોટ-આટો બનાવીને વાપરવામાં આવે તો તેવા ખોરાકની ઝાડાની કમજબીયાત થાય નહીં.

જવનો દાણો થોડાઓ માટે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ તે દાણો કેમ આપવો તે જાણવું અગત્યનું છે, જવની સાથે તેના છાંં-ફાતરાં પણ આપવામાં આવે તો તે ખોરાક વધારે પાચન થશે પણ છાંં વગરના એકલા જવ આપવાથી પાચનશક્તિમાં ખીગાડો થશે કેમકે ચોખો જવ બહુ ભારે પડશે. થોડાને છાંં વગરના જવ બિલકુલ આપવા નહીં, છાંં વગરના જવ આપવાથી થોડો જાડો થશે ખરો પણ થોડા વખતમાં તે કામને માટે નાલાયક થઈ જશે દાણો સ્હેજાઈથી પાચન થવાનું કારણ તેનાં છાંંજ છે. ખીજાં અનાજ કરતાં જવને છાંં વધારે હોય છે અને તેથીજ ઘઉં વિગેરે અનાજ કરતાં થોડાને માટે જવ વધારે ઠીક થઈ પડે છે. જાનવરોના દાણમાં તે છાંં આપણે એમનાં એમ જોઈએ છીએ તેથી એમ નહીં સમજવું કે તે છાંં બદલજનીમીત કરે છે એજ છાંંથી તેને અનાજ જરૂર પડે છે. જે રીતે કુદરત આપણને ખોરાક આપે છે તેજ સૌથી સરસ છે.

આપણે કઈ રીતે ખોરાક લઈએ છીએ તે જાણવું અગત્યનું છે. કેટલાકને દાળ પચતી નથી કેમકે તે બરાબર રાંધેલી-પકાવેલી હોતી નથી. પાતળી દાળ આપણાથી ચવાતી નથી અને પછી તે પચે નહીં એમાં કસુર દાળની શી ? દાળને બરાબર રાંધીને ગાળીને એકરસ કરવી અને આવી દાળ ખાધાથી તે પચી શકશે. કઠોળ એટલે શીંગામાં જે અનાજ થાય છે તેની ખુબી જાણવા જોગ છે. વટાણા વિગેરેનો રસ કે પાણી આપણે પીએ તો વટાણા ખાવા કરતાં તે રસ કે પાણી પચવામાં ભારે થઈ પડે છે કારણ કે રસ તો પરબારો પેટમાં ચાલ્યો જાય છે પણ વટાણા કે કઠોળને સારી રીતે બારીને તેનાં ફાતરાં સાથે બરાબર ચાવીને ખાઈએ તો તે વધારે જલદીથી પચી શકે છે. એક મજબૂતને ઘણા મહીના સુધી ફક્ત સુદીભર વટાણા ખાઈને રહેવું પડ્યું હતું. તેણે પોતાની વાત મને કરતાં જાણ્યું કે વટાણા કાચા હોવાથી હું મોઢાંમાં રાખતો અને પલળતાં ત્યારે ચાવીને ગળાં નીચે જવા દેતો. આવી રીતે ખોરાક ખાધાથી તેની તંદુરસ્તી ઘણીજ સરસ રહી હતી. આ દૃષ્ટાંત બતાવે છે કે કુદરતી આકારમાંજ ખોરાકને ખાઈએ તો તે સૌથી વહેલો પાચન થાય છે. અલગત દરેક માણસે કેટલો ખોરાક લેવો અને કેટલો નહીં લેવો તે તો હું કહી શકતો નથી કેમકે દરેક માણસની પાચનશક્તિ અને ખાધખોરાકીનું પ્રમાણ એ બન્ને જુદાંજ હોય છે અને એટલામાટે દરેક માણસે પોતાને રચિતો અને તૃપ્તિ આપતો ખોરાક ખાવો તેમાંજ કાયદો છે. આપણા જુના વિચારના તર્કોમાં ખોરાક સંબંધી કાંઈ નક્કી નિવેડા ઉપર આવી શકતા નથી અને અત્યાર સુધી જે શોધ થઈ છે તે મારાં સાયન્સ માટે ઘણી નજીવી જેવી કહેવાય.

પાચનક્રિયા એ શરીરની ગરમીનું પરિણામ છે. તેથી ખોરાક શરીરમાં જુકુંજ રૂપ ધરે છે. ખોરાકમાં મૂળ શુભ હોય તેથીજ શરીર તંદુરસ્ત અને પછી એ તો તેને ખોરાક

બનાવો કે મીઠો. ખાટું મીઠું બનાવતાં તેમાંના બાફ ઝોછો થાય છે કે તરતજ તેના પાચક ગુણ મરી જાય છે અને તેથી એવો ખોરાક જરૂરપત થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને પેટમાં તે જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવા પામે છે અને તેને લીધે પુષ્કળ ગરમી ઉભરાય છે, એવો પદાર્થ પેટમાં એકઠો થવાથી લોહી બગડે છે અને અંદરના બાગો સડે છે.

પાચનક્રિયા તો મોઢાંમાંજ પ્રથમ શરૂ થાય છે, પછી હોઝરીમાં ખોરાક જઈને ત્યાંના પદાર્થો સાથે મળી જાય છે. ત્યાંની ગરમી લાગતાં ખોરાક છુટો પડે છે અને પાણી જેવો પદાર્થ પાચનમાં મદદ આપે છે તેની સાથે મળી જઈને શરીરમાં ફરે છે અને પરિણામે બાફ-ગરમી વધે છે. જે પદાર્થ શરીરની પુષ્ટિ માટે જરૂરનો નહીં હોય તે ગુરદા અને ચામડીમાં એકઠો થાય છે. કેટલીક વખતે નહીં ચવાય એવો ખોરાક કેટલાંક જાનવરો યોડા વખતમાં પચાવી દે છે. દાખલા તરીકે હાડકાં, પથરા, ચાક. એવાં પ્રાણીઓના બહાર નીકળેલો કચરો આપણે જોઈએ તો તે તદ્દન નરમ દેખાશે. માણસની હોઝરીમાં ખોરાક લગભગ એક અઠવાડિયાં સુધી રહે છે, જેથી ત્યાં બાફ વધી પડે છે અને તે ચામડીમાંથી પરસેવા મારફતે અથવા પવન મારફતે બહાર નીકળે છે. આવો પવન કદિ પણ અટકાવવો નહીં.

જો બહાર નીકળતો પદાર્થ નરમ, ભૂરો અને એકઠો નીકળે તો જાણવું કે પાચન ઠીક છે. વળી તેના ઉપર ચોટે એવો પદાર્થ હોવો જોઈએ. આવો બનાવ જાનવરોના મંબંધમાં બને છે તેમ માણસ જાતમાં પણ હોવું જોઈએ. જ્યાંથી પદાર્થ નીકળે છે તે જગ્યા એવી કરેલી હોય છે કે જો આપણી પાચનક્રિયા બરાબર હોય તો તે બાગ કદિ પણ ખરાબ થતો નથી અને આપણે પાણી કે કાગળ વાપરીએ છીએ તે બતાવે છે કે આપણી પાચનશક્તિ એટલી ખરાબ છે. વળી બહાર નીકળેલો કચરો વાસ પણ મારવો નહીં જોઈએ, તોજ તે તંદુરસ્તીની નિશાની કહેવાય. જ્યાં વાસ આવે ત્યાં સમજવું કે બદ્ધજનીયત છે કચરો ગરમી તો કાઢવાજ કરે છે તેથી તે વેળાએ ખરાબ પવન આપા શરીરમાં ફરી વળે છે અને આંતરડાંને કચરો વળગી રહે છે. જેમ જેમ વખત જાય છે અને કચરો બહાર નીકળતો નથી તેમ તેમ ચામડીની હેઠળજ કચરો એકઠો થાય છે. આમ થવાથી શરીરની ગરમી-ટેમ્પરેચર ઝોછી થવા માંડે છે, લોહીની તમામ નળીઓ પણ પુરાણ જાય છે અને તેથી જે લોહી ચામડી સુધી પહોંચવું જોઈએ તે પહોંચી શકતું નથી, તેથી ચામડીનો રંગ સ્થેજ કાળાશ પકડતો જાય છે અને મુઠકાં જેવો દેખાવ લાગે છે. લોહીમાં પેસાણોના સંઘ્રહ થાય છે તો ચામડી રતાશ પકડે છે નહીં તો પીળી અથવા સ્થેજ લીલાશ વાળી દેખાય છે. ચામડીની ઠંડી અને અંદરની ગરમી એ બેથી અંદરની ગ્યાસ સખત થાય છે અને આપા શરીરનો આકાર બદલાવા માંડે છે અને તે ચહેરા ઉપરથી રોગ પારખવાતું માઈ સાયન્સ છે તેથી માલુમ પડી આવશે. તે ઉપરથી માથું, કાન, આંખ, વિગેરેનાં દરદો થાય છે. આ મળ મુદો જો સમજી શકાય તો તંદુરસ્તીનું આખું પ્રકરણ ખુલ્લું થઈ જશે અને વળી તમે સમજી શકશો કે દરદો સારાં કરવાની હાલની જે રીત છે તે કેટલી ભુલભરેલી છે.

કેટલાક માણસો કહે છે કે અમારી જૂપ બહુ સારી છે. આપણે પૂછીશું એમ કેમ ? તો તેઓ કહેશે કે લોહું અને પથ્થર પણ ખાઈ જઈએ તો તે પણ પચી જાય છે. પણ તેઓની પાચનશક્તિ તેઓ જાણાવે છે એવી સારી નથી હોતી. જોએ અધમણ ખાય અને અણ પાણી પીએ તેઓને જેમ બીજાઓ ચીશ્ટ કુકે કે દારૂ પીએ તેથી ગુણ થાય છે અને

અવશ્યુ થાય છે તેની પેટે હોજરીમાં તો જેટલો ખોરાક ભરશે એટલો ભરાશે પણ તેથી થશે એ કે હોજરી વધારે ને વધારે નખળી પડતી જશે અને વધારાનો ખોરાક રોગ ઉત્પન્ન કરશે. તંદુરસ્ત માણસને જીખ તમ થાય તેથી વધારે ખાતું ગમશેજ નહીં. કુદરતી કાર્યનો અટકાવ થશે કે આગળ કામ થતું અટકે છે. એક ખોરાક પુષ્ટિ ત્યારેજ આપી શકે કે જ્યારે હોજરી તેને જરૂર પડે શકે. ખોરાક કેટલો ખાવો અને કેમ ખાવો તે માણસની હોજરીની હાલત ઉપર અને તેની રૂચી ઉપર જ આધાર રાખે છે. ચોખ્ખાની રોટલી, તાજાં ફળ, અને શાકભાજી કે જેમાં ખટાશ વિગેરે નહીં હોય તે દારૂ, માંસ, ઇંડાં, માછલી વિગેરે કરતાં સારો ખોરાક છે. જો કે માંસ અને ઇંડાંમાં પણ ઘટતાં તત્વો છે અને તેથી તે ખાવાં એ તે કાંઈ દલીલ કહેવાય ?

શરીર રચના એવી છે કે અનાજ પાણીમાંથી પોતાને પુષ્ટિ આપનારું તત્વ ખેંચી શકે છે. આવેલી રોટલી હોજરીમાં જતાં તુરી બની જાય છે અને પાચનક્રિયા થતાં તેમાંથી પુષ્ટિકારક તત્વ શરીરને પુરું પડે છે. આથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે અને કયરો જે નીકળે છે તે એજ ખોરાકનો છે. ફક્ત આકાર અને રંગ બદલાય છે. જેઓ તખીની વિદ્યાને ધરે છે તેઓ કુદરતના હુકમોનો અનાદર કરે છે ત્યારે એટલાં પ્રમાણમાં દુઃખ ભોગવે છે જેનાં પુરાવો લક્ષકરના બનાવોમાંથી વારંવાર મળી આવે છે. એવાં તો બાળાંએ હશે કે જેઓએ અજાણપણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કર્યો ત્યારે દુઃખો ભોગવી ચૂક્યા હશે, જેનું કારણજ મેડી-કલ સાયન્સમાં આધોના વિશ્વાસ મૂકવાનું છે. પેસીરીક મહાસાગરમાં હેનોલુલુ નામનો ટાપુ છે ત્યાંથી એક પાદરી લખે છે કે અહીંયાંના દેશીઓ અંગ્રેજોના આવ્યા પહેલાં પોષ નામના આટા ઉપર જીવતા હતા અને ફળફળાદી ખાતા હતા. તેથી તેઓ પ્રથમ બહુ જોગવાર હતા. પાછળથી યુરોપીયનોના દાખલ થયા બાદ માંસ, મરઘી અને દારૂનો ઉપયોગ વધ્યો અને લોકો નખળા બનતા ગયા. ગાયનું માંસ તો હવે સાધારણ થઈ ગયું છે. હાલના આન ચીફે ૧૮૧૯ માં પોતાની અસલ રૂઢી ફેરવી નાખી અંગ્રેજોના જેવી રૂઢી દાખલ કરી. પશ્ચિમાત્ર એ આવ્યું કે ખાંસી, ફેફસાં, રક્તપિત્ત, સ્ત્રી-પુરુષોના દરદરો, વિગેરે રોગો ફેલાયા અને હવે તે સાધારણ થઈ પડ્યા છે. વળી તે ઉપરાંત ગરમ ઋતુ, ઠંડી ઋતુ કરતાં દર-દને વધારે જલદી ઉત્તેજન આપે છે જેથી ત્યાં દરદરો બહુજ ફેલાયા છે. આ દષ્ટાંત કુદરતી અને અકુદરતી ખોરાક વચ્ચેનો તફાવત રજૂ કરે છે.

આપણે શરીરની અંદર જે ચીજો લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસાં અને પછી હોજરીમાંથી પસાર થાય છે. નાક ફેફસાંનો અને જીભ હોજરીની રખેવાળ છે. ફેફસાં માટે સૌથી સરસ ખોરાક પહાડ ઉપરની હવા છે. તે હવા લેતી વખતે આપણું નાક પણ પ્રસન્ન થાય છે પણ ધારો કે ગંધ મારતા ઝોરડામાં હોઇએ તો ત્યાંની ખરાબ હવા રોજરોજ લીધા કર્યાથી આપણે તે હવાથી એવા તો ટેવાઇ જઇએ છીએ કે ત્યાં રહેલાં આપણને સુગંધ પણ અડતી નથી પણ તે હવાની ખરાબ અસરો પાછળથી રોગ મારફતે બહાર દેખાઇ આવે છે અને સુખવાની શક્તિ જતી રહે છે ત્યારે કુદરત આ રીતે આપણને સજ્જ કરે છે.

આ પ્રમાણે જીભના સંર્ગમાં પણ છે. અનેક જાતના સવાદો લેતાં જીભ એટલી તો પસેટાઇ જાય છે કે આપણાંથી પછી જીભના સવાદો ઉપર આધાર રાખી શકાતો નથી. શરીરને પુષ્ટિકારક તત્વો જોઇએ છીએ પણ અકુદરતી ખોરાક લઇએ છીએ તો દરદર ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે કુદરતી ખોરાક તે કયો ? તે માટે સાયન્ટીફીક પદ્ધતિએ કામ લઇશું.

૧. આપણે જોયેલી બાબતો એકઠી કરીશું.

૨. તે ઉપરથી અનુમાન બાંધીશું.

૩. અનુમાયક કરીશું.

હવે એ જાતની શોધખોળ કરતાં પાર આવશે નહીં માટે જે જગ્યા ઉપર જેઓ વસતાં હોય ત્યાંની વાત કરવી પુરતી થશે, કારણ કે નહીં તો એ બાબત એટલી તો મોટી છે કે તેની ઉદાહરણો જોતાં ઘણા વખત નીકળી જાય, માટે પહેલાં તો આપણે જે જાન-વશ માણસના જેવાં લાગતાં હોય તેના ખોરાકની સ્થેજ પરીક્ષા કરીશું.

જો એક છોડવો ફરીયાના પાણીને કિનારે ખારી જમીનમાં ઉગતો હોય તો તેને બીજી જમીનમાં લઈ જઈને વાવ્યાથી તે મરી જશે. એક સૂકી જમીનમાં ઉગતા છોડવાને જો વાડીમાં રોળ્યા હોય તો તે ત્યાં મરી જશે. આ પ્રમાણે પ્રાણી માત્રમાં પણ અને છે. તેઓમાં પણ એક એકમાં એટલે તો તકાવત છે કે તેઓના ખોરાક પ્રમાણે તેઓને જૂદા જૂદા ભાગમાં આપણે મૂકી શકીએ.

સાધારણ રીતે આપણે પ્રાણીઓને એ વર્ગમાં મૂકીએ છીએ. (૧) માંસાહારી અને (૨) શાકપાન, વનસ્પતિ અને ઘાસ વિગેરે ખાનારાં. પણ તેમાં આપણી ભૂલ છે. વધારે ખારીછી અને ઉદાહરણમાં જતાં આપણને માલૂમ પડશે કે માંસ ખાનારાંમાં જંતુખાનારાં પ્રાણીઓ માંસ ખાનારાંઓથી જુદાં પડે છે અને તેજ પ્રમાણે ઘાસ ખાનારાં, ફળફળાદી અને બીજી ચીજો ખાનારાંઓથી જુદાં પડે છે. વળી કેટલાંક જાનવરો તો ફળફળાદી તેમજ માંસ એ બન્ને ઉપર આધાર રાખનારાં છે. વળી એક જાનવરના અવયવો ઉપરથીજ કહી શકાય કે તે કયા વર્ગનું છે, કેમકે કુદરતે જેવા અવયવો બનાવ્યા હશે, તેને સવળ પડ-તોજ ખોરાક તેઓ ખાશે. ઘણુંખરું દાંત ઉપરથી એવું પરખાય છે. તે ઉપરાંત ખાવાનું જરૂર પડવાની નળી, તેઓની સુંઘવાની ઘન્દ્રી અને પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરવાની તેઓની રીતી ઉપરથી માલૂમ પડી આવે છે કે તેઓ કેવા વર્ગમાંના જાનવરો છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ દાંતને ત્રણ વર્ગમાં જુદા પાડેલાં છે. (૧) કરડવાને માટેના દાંત, (૨) ચાવવાને માટેના દાંત અને (૩) આગલા દાંતો. માંસ ખાનારાં જાનવરોનાં ખુંખાં સાં કરતાં વધુ નીકળેલા હોય છે, કેમકે તેઓને પોતાનો શિકાર તે વડે પકડીને ખાવો સગવડ ભર્યો થઈ પડે છે. વળી કુતરાં બિલાડાં જેવા જાનવરોના આવવાના દાંતો જરા પણ વધેલા હોતા નથી, કેમકે તેઓને ફક્ત, જે માંસ ખાય છે તેને આગલા દાંતો અને ખુંખાં કીમતી મદદ કરે છે. એક કુતરો પાંઉ ચાવવાની મહેનતને લીધે ઘણું ખરું તે એમનાં એમ ગળી જશે.

ઘાસ ખાનારાં જાનવરોના આગલા દાંતો માત્ર તેઓના બચાવને માટે છે. દાંદો અને પાછલા દાંતો ઘાસ ચાવવામાં અને જુકો કરવામાં ઠીક મદદ આપે છે. ફળ ફળાદી ઉપર જીવનારા જાનવરોની સંખ્યા યોડીજ છે અને તેમાં માણસને લગભગ મળતાં વાંદરાં છે. તેઓના દાંતો લગભગ સરખાજ રહે છે, જો કે તે દાંતો ઘણા મજબૂત હોય છે, અને તે દાંતો કુદરતે એવી રીતે ગોઠવેલા છે કે તે વડે માંસ ખાઈ શકાયજ નહીં. હવે માણસ જાતને સૌથી વધારે મળતા આવતા આ બધામાંથી કયા દાંતો છે તે જોઈએ. માણસના દાંત જુઓ ને જે પ્રાણીઓ વનસ્પતિ ખાતાં હોય તેમના દાંત જુઓ તો બન્ને સરખાજ જણાશે. માણસના આગલા દાંત તે પ્રાણીઓના આગલા દાંત જેવા લાંબા નથી હોતા. એ

આગલા દાંત ઉપરથી જણાવવામાં આવે છે કે માણસ માંસ ખાતું પ્રાણી હશે પણ તેમ નથી, તેમ હોય તો માણસને માંસ તોડવા સાડ એવાજ પાછલા દાંત હોવા જોઈએ પણ તેમ નથી. આપણું અનુમાન એ છે કે—

૧. માણસના દાંત માંસ ખાનારાં જનવરોના દાંત જેવા નથી અને તેથી માણસ માંસ ખાનારું પ્રાણી નથી.

૨. માણસના દાંત ઘાસ ખાનારા પ્રાણીઓના દાંત જેવા નથી તેથી માણસથી ઘાસ ખવાતું નથી.

૩. માણસના દાંત વનસ્પતિ ખાનારાં જનવરોના દાંત જેવા છે તે માણસો વનસ્પત્યાહારી કહેવાય.

કેટલીકવાર કહેવામાં આવે છે કે માણસના દાંત એવા છે કે માંસ પણ ખાય અને વનસ્પતિ પણ ખાય માટે તે બન્નેની વચ્ચે વડના દાંત છે, પણ આ મુદ્દો ટકી શકે એવો નથી. કારણકે એમાં કશી સાયન્ડીરીક દલીલ આવતી નથી.

હવે જનવરોની પાચનક્રિયા તરફ નજર ફેરવો. જે જનવરો માંસ ખાનારાં હોય તેમની હોજરી નાની અને ગોળ હોય છે અને આંતરડાં શરીરની લંબાઈ કરતાં ત્રણ થી પાંચ ગણાં લાંબાં હોય છે. ઘાસ ખાનારાં જનવરોને એવડી હોજરી હોય છે અને શરીર કરતાં આંતરડાં ૨૦ થી ૨૫ ગણાં લાંબાં હોય છે. વનસ્પતિ ખાનારાંઓની હોજરી વધારે પહોળી હોય છે અને હોજરીની પાસે એક નાની કાથળી હોય છે જેને ખીજી હોજરી કહી શકીએ. તેનાં આંતરડાં શરીરની લંબાઈ કરતાં ૧૦ થી ૧૨ ગણાં લાંબાં હોય છે. એક વર્ગ એમ જણાવે છે કે માણસની હોજરીનું આંતરડું શરીરની લંબાઈ કરતાં ૪થી ૫ ગણું લાંબું હોય છે અને તેથી તે માંસ ખાઈ શકે એમ હોય છે. બ્યારે દાંત એમ બતાવે છે કે તે વનસ્પતિ ખાઈ શકે ત્યારે હોજરી કેમ જણાવે કે તે માંસ ખાઈ શકે ? માણસનાં આંતરડાં ૧૬ થી ૨૮ ફીટ જેટલાં લાંબાં હોય છે અને માણસનું શરીર માથાંથી તે કરોડના છેડા સુધી ૧૧ થી ૨૧ ફીટ જેટલું હોય છે. આ બન્ને આંકડાને ભાગતાં પરિણામ ૧૦ થી ૧૧ આવે છે અને તેજ બતાવે છે કે માણસ વનસ્પત્યાહારી છે.

હવે ખોરાક જે અવયવો મારફતે અંદર ઉતારીએ છીએ તેની તપાસ કરીએ:—એટલે કે આપણે સુંઘવાની અને ચાખવાની ઇન્દ્રીઓ મારફતે ખોરાક પારખીએ છીએ. બ્યારે એક માંસાહારી પ્રાણી પોતાના શિકાર જુએ છે કે તેની આંખો ચળકવા માંડે છે અને શીકાર પકડાયો કે તેનું લોહી પી જાય છે, જેથી તેને અત્યંત મજા પડે છે. જે વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી હોય છે તો વાસથી તે માંસ ખાવા લલચાયો નહીં અને જે કુદરતી ખોરાક હોય તેના ઉપર લોહીનો છાંટો પડ્યો હોય તો તેને તે અડકશે પણ નહીં. પોતાની સુંઘવાની શક્તિથી તે ઘાસ ચારા કે વનસ્પતિ તરફ ખેંચાયો. માંસાહારી અને ઘાસ ચારો કે વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓની હકીકત આ પ્રમાણે છે.

માણસની ઇન્દ્રી શું શું કામ કરે છે ? એક બકરાને કાપી નાખવામાં આવતો હશે ત્યાં ઉભા રહેવાનું શું માણસને ગમશે ? ધારો કે એક બાળકે માંસ ખાધું પણ બકરો કાપવા વિષે તે કશું જાણતું નથી. હવે એકલા બકરાને જોઈને તે બાળક શું નાચવા કુવા માંડશે કે એમાંથી તેને માંસના ટુકડે ટુકડા મળવાના છે ! બ્યારે આપણે જીવતાં જનવરો અને મારેલાં

જનવરે વચ્ચેનો તકાવત જોઈએ છીએ ત્યારેજ આપણને વિચાર આવે છે કે માણસને માટે કુદરતે માંસ સરખુંજ નથી.

મારી નાખવું, કાપવું, કાચું માંસ ખાવું એ આપણી ઇન્દ્રિયોની વિરૂદ્ધ છે. વારૂ, કસાઈખાના શહેરની બહાર કેમ રાખવામાં આવે છે ? માંસ ઉધાડું નહીં લઈ જવાના કાચકા શા માટે ઘડવામાં આવે છે ? માંસ ખાવા પહેલાં મરી ખસાડો શા માટે નાખવામાં આવે છે ? માંસની વાસ કેવી લાગે છે ? બીજા હાથ ઉપર હવે ફળફળાદીની વાત કરીએ. તે હાથમાં લ્યો તો કેવી સુગંધ ! વળી તે જોતાં વહેંતજ મોઢાંમાં પાણી કેવું છુટે છે એટલે કે તે ખાવાને મન કેવું તલપી રહે છે. આવીજ રીતે અનાજ અને વનસ્પતિ કેવાં મિઠાં-મધુરાં લાગે છે. રાંધવાથી તેની ખરાબ વાસ આવે છે ? આ બધું બતાવે છે કે માણસોને કુદરતે વનસ્પત્યાહારી બનાવ્યાં છે.

હવે એક બીજો વધુ પુરાવો આપીશ. જાતજાતનાં ઝાડપાન અને પ્રાણીઓ કુદરત કેમ ઉછેરે છે તે જુઓ. જેવું એક પ્રાણી જન્મ્યું કે તેના શરીરની ખીલવણી થાય એવો ખોરાક તેને જોઈએ છીએ. બાળકને માતાનું દુધજ પુષ્ટિ આપશે. અહીંયાં જણાવવું પડશે કે શારીરિક નબળાઈને લીધે કમનશીમે કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવતી નથી. આથી બાળકોને શરૂઆતથીજ નુકસાન થાય છે, કારણ કે બાળકને જન્મની સાથેજ માતું દુધ જોઈએ અને તેના તે કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજો કાંઈ ખોરાક તેને બંધ બેસેજ નહીં. અનુભવથી જણવામાં આવ્યું છે કે જે માતાઓ માંસ ધણું ખાય છે તેમનું દુધ સુકાઈ જાય છે જેથી પોતાનાં બાળકોને ધવરાવવા માટે ધાવો કે આપાઓ રાખવી પડે છે કે જેઓએ ગામડાંમાં શાકભાજી અને દુધ ઉપરજ જીવન ગાળેલું હોય છે. આવી ધવરાવનારીઓ અને આપાઓ પછીથી માંસ ખાનારીઓ થઈ જાય છે જેથી તેમને ધાવણ ઉપજી શકું નથી. લાંબી સુસાફરીમાં માતાઓને ઝોટની કાંઈ આપવામાં આવે છે કારણ કે એકલું માંસ આપવામાં આવે તો દુધ સુકાઈ જાય, આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે માંસ ખાવાથી ધાવણ સુકાઈ જાય છે.

હવે આપણે જોઈશું તો માલમ પડશે કે ઘણાં ખરાં માણસો કુદરતી ખોરાક છોડી એકાં છે. શું આ પ્રમાણે બીજાં પ્રાણીઓએ પોતાનો કુદરતી ખોરાક છોડી દીધો છે ? જો તેઓ તેમ કરે તો શું થાય તેની કલ્પના પણ આવવી મુશ્કેલ છે.

તમે ધારો તો કુતરાં બીલાઈને વનસ્પતિનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકો. પણ વનસ્પતિ ખાનારાં જનવરોને તમે માંસનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકશો ? એક કુટુંબમાં એક હરણ હતું જેને લાં રહેતા એક કુતરા સાથે મિત્રાચારી થઈ. કુતરાને જોઈને હરણ પણ માંસનો સેરવો જરાજરા ચાખવા લાગ્યું અને ધિમે ધિમે તે વધુને વધુ પીવા લાગ્યું. પછી તો તે માંસ પણ ખાવા લાગ્યું અને કુદરતી ખોરાક સદતર છોડી દીધો. પરિણામ એ આવ્યું કે એક વરસમાં તે હરણ મરણ પામ્યું. આ પ્રમાણે માલૂમ પડ્યું છે કે વાંદરો કે જે વનસ્પતિ ખાય છે તેને પાંજરામાં રાખીને માંસ આપવા માંડ્યું તો તેણે તે ખાધું ખરું પણ થોડીજ સુદતામાં તે મરી ગયો. આ પ્રમાણે વળી એક જનવરને બીજો ઠેકાણે લઈ જવામાં આવે છે ત્યારે તે મરી જાય છે અને તે વખતે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે તો હવાને લીધે બન્યું પણ ખરી રીતે જોતાં તો તે અકુદરતી ખોરાકને લીધે મરી જાય છે. જ્યારે જનવરો

કેષક વેળા પોતાના કુદરતી ખોરાકથી વેળાં જમ શકે છે ત્યારે માણસો જય તેમાં શી નવાઈ, પણ તે અકુદરતીપણાની સજ તરીકે દરેક કાંઈ ઓછાં થતાં નથી.

હડપથુને લીધે મરણ પામનારાં માણસોની મૃત્યુ થોડી હોય છે. આ એવું બતાવે છે કે જે માણસોમાં વધારાનો પદાર્થ નથી હોતો તેવા માણસોની મૃત્યુ થોડી હોય છે. ગામડે ગામડે જે માણસો રહે છે તેમને વનસ્પતિના ખોરાક ઉપરજી જીવન વિતાડવું પડે છે અને તેથી તેઓ કેવા તંદુરસ્ત રહે છે તે જણાવવાની કશી જરૂર નથી. સઘળાં કારણોમાં ખોરાકનો સવાલ મહત્વનો છે. દાખલા તરીકે જનવરો તબેલામાં રહે છે ત્યારે તેમને બહુ ગંધાલી હવા મળે છે અને હરવા ફરવાની ઝાઝી જગ્યા તેઓને મળતી નથી છતાં તેઓ ધાસચારો ખાઈને રહે છે અને આપણાં કરતાં તેમનામાં ઓછા રોગ હોય છે, તેવું કારણ ત્યારે ખોરાકનુંજ છે.

વનસ્પતિના ખોરાકની સામે બે મુદ્દા રજુ કરવામાં આવે છે. પહેલો એ કે માણસ ઉત્તરતાં પ્રાણીઓ કરતાં જૂદીજ રીતે બનેલું છે અને તેથી તેના ઉપર જે સ્થિતિઓ અસર કરે છે તે જૂદીજ હોય છે. બીજો મુદ્દો એ છે કે લાંબા વખતથી માણસ જન માંસ ખાતી આવી છે તેથી હાર્વીનની થીયરી પ્રમાણે માણસ માંસના ખોરાકને બંધ બેસતું થઈ પડ્યું છે. એનો અર્થ એ કે એ બંધ બેસવાને લીધે માણસ જનની ઓલાહ બાજુ ફરવાઈ ગઈ છે અને બીજું એ કે પુખ્ત ઉમરનાઓ હવે પોતાને તુકસાન કર્યા વગર માંસનો ખોરાક છોડી દઈ શકે નહીં. એના જવાબ આપવાને માટે આપણે અજમાયશનો અનુભવ શો છે તે જોઈશું. મારો અનુભવ કહે છે કે જે બાળકો નાનપણથી કુદરતી ખોરાક ઉપર ઉછેરલાં છે તેઓ તંદુરસ્ત રહ્યાં છે. વળી અનીતિના એક બીજો સવાલ ઉભો થયો છે કે જે યુવાનોમાં મોટે ભાગે માલૂમ પડે છે, તેવું કારણ હવસ-વિષયવાસના-છે. હવસને મારવા સાફ પાદરીઓ-ધર્મગુરુઓ-અપવાસ કરે છે. કેટલાક તો પોતાના શરીરને ચાલુકના ફટકા મારે છે અને બીજાં તપ, નિયમ વિગેરે કરે છે. હવે એને બદલે અનીતિનો મૂળ ઉપદ્રવ કરનાર છે તેનેજ દામી દેવામાં આવે તો અનીતિનો દેવ દમાવી દેવાય; અને તે ઉપાય એ છે કે કુદરતી ખોરાક ઉપર બાળકોને ઉછેરવાં. આમ કરવાથી શરીર ઉપરાંત મગજ પણ ખીલવી શકાશે. શીલસૂકા કહેશે કે સંતોષથી મગજ ખીલે છે અને મગજ જેમ શાન્ત અને સંતોષી તેમ માણસની લાગણીઓ અને આચારવિચાર પણ કાચુમાં રહી શકે છે અને આ શુભ વનસ્પતિના ખોરાકથીજ મેળવી શકાશે.

લંબાણ નહીં કરતાં અમે જે વનસ્પતિ ખાવા માટે સૂચના કરીએ છીએ તેઓનોજ દાખલો તમારી સામે પડ્યો છે. અમે આ ધોરણ સ્વીકારીને તે માર્ગજ નજીએ છીએ તો તેમાં કશુંએ વળુદ-સત્ય-નહીં હોય ? કેટલાક વનસ્પત્યાહારીઓને માંસ ખાતાં સખ્ત માંદગી લાગુ પડેલી તેથી તેમને માંસનો ખોરાક છોડી દેવો પડ્યો હતો. સઘળા વનસ્પત્યાહારીઓ રૂઠપુઠ હોવાજ નોંધ્યે એવું કાંઈ નથી, પણ આવા દરદીઓ સાજ થાય છે અને સાજાંઓ લાંબી જીંદગી મોગવે છે.

થીઓડોર હલ નામનો તખીય થઈ ગયો તે ૨૯ મે, વર્ષ મરવાની અણી ઉપર હતો પણ તે વનસ્પત્યાહારી થયો અને બીજાં ૩૦ વર્ષ જીવ્યો. તેણે માંસ મચ્છી ખાવાનું આજી રાખ્યું હોત તો તે કદિ ૫૮ વર્ષનો થવા પામત નહીં, તે ૩૦ વર્ષ વધુ જીવ્યો હતો તોપણ એકાંતે તેથી સંતોષ ઉપજ્યો નહીં.

દરદો સાજાં કરવાની નવી રહી મુજબ કુદરતી ખોરાક તેજ કે જે સ્નાયુતુઓ અને ઇન્દ્રિયોને ઉત્કેરિ મૂકે નહીં અને અનુભવ પણ એમ જણાવે છે કે ખાટો અને તીખો ખોરાક નહીં લેવામાં આવે તો દરદ વહેલું સાબું થાય છે. જેઓ માંસ મચ્છો અને દારૂ તાકીમાં મસ્ત રહે તેઓનું દરદ વહેલું સાબું થવું અશક્ય છે, કારણકે તેથી શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધ્યોજ જાય છે અને તેથી રોગ વધતોજ રહે છે. પરિણામે દરદને ગેરલાભ થાય છે, એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કામ કરે છે અને આરામ લઇને પાછા સાજા થાય છે. શરીરમાં એકઠો થયેલો વધારાનો પદાર્થ માંસાહારીઓના કરતાં વનસ્પત્યાહારીઓ વધારે રહેલાઇથી બહાર કાઢી શકે છે. ત્યારે હવે ખાવું શું અને પીવું શું ?

પ્રથમ પીવાની વાત લઇએ. જનવરો ચોખ્ખાં અને ઠંડાં પાણી સિવાય બીજાં કોઇ પણ પીણા તરફ આકર્ષાતા નથી. તેઓ નદી નાળાંમાં વહેતાં પાણી પીએ છે પણ પહાડો-માંથી વહેતા ઝરણામાંથી પાણી પીતાં નથી. એ બતાવી આપે છે કે જે પાણીમાં સૂરજનો તડકો પડતો હોય અને જે પાણી રેતી ઉપર થઇને વહેતું હોય તે નાળાંના પાણી કરતાં વધારે સાફ છે. માણસોએ રસદાર ફળફળાદી ખાવાં તે બહુ લાભદાયી છે. ફળોના રસ ખાંડમાં નાખી તેમાં પાણી ઉમેરી તે રસ પીવો તે કેટલીકવાર નુકસાનકારક છે. જેઓ રસવાળાં ફળો ખાય છે તેમને પાણીની જરૂર પણ પડતી નથી. જેમને તંદુરસ્તી જળવવી હોય તેમણે પાણી સિવાય બીજી કોઇપણ જાતનું પીણું બિલકુલ પીવું નહીં.

બીજી વાત હવે ખાવાની રહી. કુદરત તો આપણને ફળફળાદીના ખોરાક તરફ આકર્ષે છે કે જે ખોરાક સૌથી સરસ છે. જે અનાજ, કંદ, ફળ અને શાકભાજી આપણી સુંઘવાની, જોવાની અને આખવાની ઇન્દ્રિયોને પસંદ પડે તે સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે. આવો ખોરાક બહુ ઠંડા મુલક સિવાય સઘળે ઠંકાણેથી મળી આવે છે. જ્યાં ફળફળાદી ના હોય એવો મુલક કે દેશ રહેવા લાયક નથી. ફળફળાદી વગરના દેશના લોકોના શરીર અને મગજ પ્રદુષ્લીત રહેતાં નથી.

બની શકે ત્યાં સુધી કુદરતની બક્ષીસ તેના કુદરતનાજ આકારમાં ખાવી. આવું કદાચ બની શકે એમ નથી કારણકે આપણી તંદુરસ્તી હલકા પ્રકારની થઈ પડી છે. હાથે બનાવેલી હરકાઇ ચીજો જેવી કે અથાણાં, ખારા, ખાટા, તીખા પદાર્થો વિગેરેથી દૂર રહેવું જોઇએ કારણકે તે બધું અકુદરતી છે. માલમલીદા અને ખાંડ વિગેરે જેમ બને તેમ ઓછાં ખાવાં અગર બને તો બિલકુલ ખાવાં નહીં.

આજકાલ ખોરાક બહુ અપૂર્ણ રીતે સંઘવામાં આવે છે. જે પાણી ઉકાળવામાં કામે લાગે છે અને જેમાં ખંડ પુષ્ટિકારક તત્વ છે તે ઢોળી નાખવામાં આવે છે અને જે વનસ્પતિ ધોવાઇ ગઇ હોય તે હોંશિયારી ખાવામાં આવે છે. વનસ્પતિને જેમ બને તેમ બહુ થોડા પાણીમાં ઉકાળવી. આવા પ્રકારનો ખોરાક કેમ સંઘવો તે સંબંધી વનસ્પતિ સંઘવાની ચોપડી વાંચવી કે જેનો લેખક બાલ્ડવિન નામનો માણસ છે. તેની કીમત ૦-૧૨-૬ છે. તેમાં જણાવવામાં આવેલા તમામ વાનીઓ માંદા માણસથી ખવાય એમ નથી. પેટમાં પતન ભરાય કે સ્વાદ ટુરો થઇ જાય તો જાણવું કે સીસ્ટીમમાં કાઇક પણ અગાડો છે જેથી દરદી પોતાની મેળે શોધી કાઢશે કે શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું-શું પીવું અને શું નહીં

પીતું. સૌથી સરસ ચીજ એખાની રોટલી છે અને તે બરાબર ચાવીને ખાવી અને તેમ નહીં તો એખાને ખુબ રાંધીને તેની ખીર બનાવીને પીવી. દરદીએ બહુ સાવચેતીથી ખોરાક ખાવો અને પસંદ પણ કરવો. વળી ખોરાક ગમે એવો મનપસંદ હોય તોપણ તે જો હદ ઉપરાંત ખાધો તો હેરાન કર્યા વગર રહેશે નહીં.

માંદાં માણસોને માટે જવની કાંજનો ખોરાક સૌથી ઉત્તમ છે. આ કાંજમાં લગાર મીઠું અને ઉકાળ્યા વગરનું દુધ નાખવું. દુધ ઠંડું અને ઉકાળા વગરનું લેવું. જો સુંધ્યા પછી કે સ્વાદ પછી ઠીક નહીં લાગે તો સમજવું કે તે પીવું સાફ નથી. ઉકાળેલું દુધ પચી શકતું નથી. જે રોગીષ્ટ પદાર્થો દુધમાં હોય તે ઉકાળ્યાથી નાશુદ થતા નથી અને તેથી ઉકાળેલું દુધ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. કઢેલા દુધથી શરીર જાડું થશે પણ મજબુત નહીં થાય. ખોરાક સાથે તાજાં ફળ ખાધાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તંદુરસ્ત માણસોને જાત જાતની વનસ્પતિ ખાવાને હરકત નથી. એસપેરેગસ કેલીફલ્લાવર વિગેરે લીલાં શાકભાજી ખાવાથી તંદુરસ્ત માણસોને લાભ થાય છે અને શાકભાજીની વાનીઓ વનસ્પતિની પકવાન પોથીમાંથી ગળી આવશે.

જેઓ ભયંકર માંદાં હોય તેઓએ સાદામાં સાદોજ ખોરાક લેવો. જે ખોરાક ચવાય તેજ ખાવો. આવાં દરદીઓએ તો ઘઉંની રોટલી અને ફળફળાદી ખાવાં. આથી સ્વાદ ઉપર શી અસર થાય છે તે સવાલ કેટલાક પૂછે છે. આમ કરવાથી ખાવાનો આનંદ આવશે કે? જવાબ એટલોજ કે ચાવવાથી જેમ પાચનક્રિયાને સગવડ મળે છે તેમ સ્વાદને આનંદ લાગે છે, પણ જ્યારે તે વધી પડે છે ત્યારે આનંદ અટકે છે. આવે પ્રસંગે ખાવાની ચીજો બદલવી. અકુદરતી ખોરાકથીજ વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં વધી પડે છે, પણ કુદરતી ખોરાક તેમ થવા દેતો નથી અને મધ્યમ ખોરાક પણ મારું પરિણામ આવવા દેતો નથી. નકામો પદાર્થ કાઢી નાખ્યા પછી કુદરતી ખોરાક આપણને એક રીતની જમીનગીરી આપે છે કે આપણે તદ્દન તંદુરસ્ત રહીશું. ખુદ કરેને જલ્દીથીજ આ દુનિયાં ઉપર વસતાં માણસો કુદરતી ખોરાક લેતાં શીખે કે જેથી તેઓનાં દુઃખ દરદો નાશુદ થઈ તંદુરસ્તી મળે.

આખા અનાજની રોટલી કેમ બનાવવી ?

ત્રણ રતલ જેટલો નહીં ખારેલો* ઘઉંનો લોટ લેવો. ઘઉં ના હોય તો એખા અને એખા ના હોય તો મકાઈ લેવી, તેમાં ૧૧ પીન્ટ-લગભગ ૧૧૧૧ રતલ જેટલું ચોખ્ખું પાણી ભેળવો, પાણી ઠંડું હોય તો સાફ. આ ભેળવણીને ગુદાને બે ભાગ કરો. પછી તેની બે રોટલી-પાર્થ-બનાવો અને તેને સૂકાં નળીઆં-તાવડી-ઉપર મૂકો કે જેના ઉપર આખો ઢાંચો પડેલો ન હોય. પછી તેના ઉપર પાણી ફેરવો, પછી દરેકને નળીમાં સાથેજ લોહી ઉપર મૂકો. અરધા કલાક પછી આ રોટલીનું પક ફેરવો. પા એક કલાક રહીને જુવો કે બન્ને પક ઉનાં થયાં છે કે નહીં. પછી આ રોટલી ખાધામાં લેવી. આવા પાંકિ જુજવાનું-

* નહીં ખારેલો અને આખો ઢાંચો એવા શબ્દો ભાષાન્તર કર્યાંએ વાપર્યાં છે તેની મતલબ એવી હોવી જોઈએ કે સાંચામાં ફળાયેલો ખારીક મેંદો નહીં પણ ધંધીમાં ફળાયેલો સૂકાં વાજો બેડો લોટ ઉપયોગમાં લેવો.

પક્ષવર્તન—વાસણ મેં થોડા વખત ઉપર બનાવ્યું છે જેના ઉપર પણ ઘણી સ્ફેલાઈથી કામ લઈ શકાય છે.

આખા દાણાની કાંજ કેમ બનાવવી?

ધારો કે કાંજ એક રકાળી જેટલી બનાવવી છે. તો આખો દાણો એક ટમ્બલ સ્પુન માટા ચમચો ભરીને-લેવો. તેમાં પાણી ઉમેરી લાઢી જેવો બનાવવો. પછી તેને ગરમ પાણી ઉકાળો. પછી થોડુંક મીઠું અને માખણ નાખીને હલાવો. નહીં નાખો તો વળી વધારે સાદું. મરજીમાં આવે તો તેમાં કાળી દ્રાક્ષ નાખો અને પછી ઉપયોગમાં લીઓ.

કુદરતી ખોરાક કેમ પસંદ કરવો?

નાસ્તો—આખા દાણાના રોટલા અને ફળ; અથવા તેની કાંજ અને રોટલા; અથવા જવની ખીર અને રોટલા; દુધ લેવું હોય તો વગર ઉકાળેલું લેવું.

ખેરનું પાણું—જેઓ સુપ ખાતા હોય તેમણે તે જડો ખાવો. ચોખા, જવ, વિજેરની કાંજ, થોડુંક માખણ, પાણીમાં રંધેલી દાળ તેમાંથી ખાઉંલાં મરી અને ચટણી નાખવાં.

રાતનું વાળું—આખા દાણાના (ભરડેલા અનાજ) ના રોટલા; ફળ; કાંજ સાથે ફળ અને રોટલા ખાવા.

કેટલીક સાદી વાનીઓ.

રાતા કોખીજ અને એપલ—રાતી કોખીજનો ઉપસો ભાગ ખમણીને પાણીમાં બાફવો. પછી તેમાં એપલ લે ઝીણું કાપીને નાખવાં. તેમાં જરા મીઠું અને માખણ ઉમેરીને ખાવું.

સફેદ કોખીજ અને ટમાટા—પ્રથમ કોખીજને ખમણીને બાફવી. બફાયા પછી ટમાટાનો રસ અતાર નવાર ઉમેરો. પછી જરા મીઠું અને માખણ નાખો. ત્યાર બાદ ૬ થી ૭ પટાટા કાપીને નાખવા અને બધું બફાવા દેવું. જરા મરી નાખવાં. ઉપલી બન્ને ચીજો ઉપલા પ્રમાણમાં લીધાથી ત્રણ માણસો ખાઈ રહે એટલો ખોરાક થાય છે.

સળગમ (Spinach) પટેટા—કાચા સળગમ સાફ કરવાં અને બાફવા મૂકવાં. પછી જરા મીઠું, માખણ અને પટેટા નાખવા. પાણી બહુ રહે તો એક ચમચો ભરી હર-કોઈ જાતનો ભરડેલો જડો લોટ નાખવો.

કોખીજ—કોખીજના નાના કકડા કરવા અને ઘોળને બાફવા મૂકવા. નરમ થાય એટલે જરા મીઠું અને માખણ નાખવું.

ગાજર અને પટેટા—૫ થી ૮ ગાજરને ઉભાં કાપવા અને પછી પાણીમાં બાફવા તેના ઉપર છોલેલા પટેટાની કરચો મૂકવી અને મીઠું તથા માખણ ઉમેરવાં.

શલગમ—શલગમના મોટા ઉભા ચીરીયાં કરી બાફવા અને પછી મીઠું અને માખણ ચોપડેલા પટાટા નાખવા અને તેમને બફાવા દેવા.

ચોખા અને એપલ્સ—અરધા શેર ચોખામાં ૪ થી ૮ એપલ્સને કાપીને ઉમેરવાં અને બાફવા મૂકવા. ખીર જેવું થાય એટલે ખાવું. જરૂર પડે તો મીઠું અને માખણ ઉમેરવાં.

ચોખાનું પુડીંગ—ઉપલીજ ખીરમાં ચોડીક દ્રાક્ષ તથા પાઉનો ભુકો ભભરાવી રકાખીમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં સીજવો.

હેરી કેટસ અને ટમાટા—અરધો રતલ હેરી કેટ લઇને આગલી સાંજે ઠંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવાં, સહવારે બાફવાં. બધાયા પછી ટમાટાનો રસ રેડવો, અને જરા મીઠું તથા માખણ નાખવાં. પાણી બહુ રહે તો તેમાં હરકોઈ અનાજનો જડો ભેટ ઉમેરી બાફવો. આવી વખતે જરા મરી નાખવાં.

લીલા વટાણા અને એપલ્સ—વટાણા કે હરકોઈ શીંગના લીલવાને બાફી અને તેમાં એપલ્સ નાખો. ડુંગળી, મીઠું અને માખણ જરા જરા ઉમેરવાં. આ બનાવટ નરમ રહે તો ભેટ નાખીને બાફવા દેવું.

મગની દાળ અને પુન્સ—અરધો શેર મગ આગલે દિવસે સાંજે પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે બાફવા મૂકી તેમાં ૩૦ પુન્સ નાખો. પછી મીઠું અને માખણ નાખો.

મશરૂમ અને પટાટા—મશરૂમને ઘોઘને કાંદા સહીત બાફો. પછી મીઠું, માખણ ઉમેરો. બે ત્રણ ચમચા જેટલો કાંઈ પણ અનાજનો જડો ભેટ નાખો અને પટેટાની ચીરો તેમાં ઉમેરો. બાફાઇને તૈયાર થાય એટલે ગરમ ગરમ ખાવું.

બીટરૂટ સલાડ—બીટરૂટને ઘોઘને હીકરાના કામમાં મૂકી ભઠ્ઠીમાં સીજવો (બાફવા ઘો). પછી સાફ કરીને તેમાં લીંચુના રસનાં ટીપાં નાખો.

પટેટા અને એપલ્સ સલાડ—પટેટા બાફીને છોલી નાખો. એપલ્સને લીંચુના રસમાં મેળવો. પછી બધું સાથે મેળવી પકાવી ખાવું.

વટાણા, મગ અને બીજાં કઠોળ કેવી રીતે પચી શકે ?—રાત્રે વટાણા અથવા મગને પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે સહવારે તે રૂબે એટલું પાણી ભરવું અને જરા મીઠું મરી અને બીજાં સાદો મસાલો નાખો અને બાફવા મૂકો અને ખાવા લાયક થાય એટલે નીચે ઉતારો.

પટેટા પાટીસ (ડ'પર્લીંગ્સ)—પ્રથમ પટેટા બાફી નાખો અને તેની છાલ કાઢી નાખી છુંદી નાખો, તેમાં તળેલો કે શેકેલો રેટલો ભાગીને ઉમેરો. જરા ઘીંડાનો રસ અને ભેટ ઉમેરો. બધું મેળવીને ગોરણું કરો અને તેને ચટામણમાં દાખો. પછી તે ગોરણું અને ૧૦ મીનીટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રહેવા દો. આમ કરતાં ધ્યાન રાખવું કે તે ચોટી જાય નહીં કે ભાંગી જાય નહીં. પછી કાંઈ પણ જાતના ફળ, ડુંગળી અને માખણ સાથે મેળવીને ખાઓ.

ભાગ ૨ જો.

જ્ઞાનતંતુ અને મગજનાં દરદો.

ઉંઘ નહીં આવવાનો રોગ.

રોગ એકજ છે એ વાત અત્રે પણ લાગુ પડે છે, જ્ઞાનતંતુઓના રોગ આજના જમાનામાં અનેક છે અને એકસ દરદોના એકસ ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે. આ રોગને નીચલાં નામોમાં વહેંચી નાખવામાં આવશે:—નરવજનેસ, ન્યુરાસ્થેનીયા, ન્યુરેલ્સા (માથાનો દુઃખાવો), હાઇપોકોન્ડ્રીયા (દીવાનાપણું), હીસ્ટીરીયા, ઇન્સેનીટી (ગાંઠાપણું), ઇમ્પેસીલીટી (મગજનું યુગ થયું) અને પેરેલીસીસ (લકવો) વિગેરે. આ રોગના બાલ્ય સ્વરૂપો હોય છે. એવા દરદોને અંદરથી કાંઈના કાંઈ રોગ હોય એવું લાગ્યા કરે છે, જે કે શું છે તેની ખરી હકીકત માલમ પડતી નથી. અને દરદી બહારથી તો સાંજે તાંજે જણાતો હોય છે. એક દરદી કાંઈને કાંઈ વાતોજ કરશે તો બીજો તદ્દન શાન્ત બેસી રહેશે. કેટલાકને બિલકુલ ઉંઘ આવતી નથી અને કેટલાકને આગસુ થઈને પડ્યા રહેવાનું ગમશે, તો વળી બીજા કેટલાક ચાલુને ચાલુ હિલચાલ કર્યા કરશે. કોઈ વળી આપઘાત કરવા નીકળશે કારણકે તેને આ દુનિયા અકારી થઈ પડેલી લાગે છે. કોઈ લક્ષાધિપતિ હશે તેને વળી એમજ બહીક લાગ્યા કરશે કે મારી તમામ દોલત હુંટાઈ જશે. કાંઈના શરીરના કોઈ કોઈ અવયવો નક્કામાં થઈ પડે છે. દીવાનાપણુની સાથી પહેલી નિશાની લકવો છે. લકવાથી માણસના અવયવો અને ઇન્દ્રિયો બહાર મારી જાય છે. અગર મંદ પડી જાય છે. કાંઈના શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે તો કાંઈની વિચાર શક્તિ કમિ થઈ જાય છે. જ્ઞાનતંતુના દરદવાળા દરદીની આપણે પરીક્ષા કરીએ તો માલમ પડશે કે તેમના દરદના ચિન્હો તરેહવાર હોય છે. આથી તબીબી મંડળ તે રોગોને તરેહવાર નામો અને સ્વરૂપોથી ઓળખાવે છે. તેમની દવાઓથી જ્ઞાનતંતુનો રોગ સારો થઈ શકતો નથી, પણ થોડાક વખતને માટે બહારના ચિન્હો અટકે છે.

આ રોગ ટાળવાને જે જરૂરનું છે તે આખી સીસ્ટીમ સાફ કરવાને લગતું છે. કેટલીક વાર અંદરનું ઝેર બહાર કાઢવા માટે અંદરનાં આંતરડાં પ્રયત્ન કર્યા કરે છે પણ તેથી માત્ર મૂળરોગનો વધારો થાય છે. એલોપથીની સારવાર હેઠળ બહારનાં ચિન્હો કદાચ અટકાવી શકાય છે પણ થોડા વખતમાં તેના તેજ જ્ઞાનતંતુઓ પાછાં દરદી બની જાય છે. દાકતરો પોતાનું વૈદ્ય ચલાવ્યા કરે છે પણ દરદી મરણ પામે છે. કોઈ પણ દવા લાગુ પડતી નથી. કેટલાક બીમાર માણસોને દવાઓ આપીને બહારનો પદાર્થ તેમનાં આંતરડાંમાંથી બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ થાય છે પણ એ અસર થોડો જ વખત ટકે છે અને પાછો લકવો થઈ આવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદો માટે તો આજ સુધી આપણું વૈદ્ય કાંઈ કરી શક્યું નથી અને

આપણા તબીબો લાચારી દર્શાવે છે અને કહે છે કે હવા ફેર કરો, સુસાદરી કરો, આમ કરો અને તેમ કરો. આમ કરવાથી પણ જાણુવા જોગ કાયદો થતો નથી, તે બતાવે છે કે આ બાબત પણ રોગ સાબિત કરવાની મારી નવી રૂઢી મુજબ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય એમ છે. તે માટે મને અસંખ્ય સર્ટિફિકેટો મળ્યાં છે જે ઉપરથી જણાશે કે આજ સુધી વૈદ્ય કાંઈ કરી શક્યું નથી તે માફ સાયન્સ બતાવી આપે છે.

આપણા શરીરમાં બે પ્રકારના તંતુઓ હોય છે. એક પ્રકાર ઉપર આપણી ઇચ્છા કાબુ ધરાવે છે પણ બીજા પ્રકાર ઉપર કાબુ નથી ધરાવતી. આપણી ઇચ્છા જેના ઉપર કાબુ ધરાવતી નથી, તે તંતુઓમાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા, પાચનક્રિયા અને લોહી ફરવાની ક્રિયા છે. શરીરનો નકામો કચરો વધી પડવાથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો થાય છે. શરીરમાં દુઃખ જણાય તો સમજવું કે રોગ ચડવા માંડ્યો છે. શું રોગ છે તે ચહેરાની પરીક્ષા કરવાથી જણાઈ આવશે. વધારાના કચરાથી શરીરના ભાગો કામ કરતા અટકે છે તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુઓ પણ કામ કરતા અટકે છે. જેવા તંતુઓ અટક્યા કે દરદ થાય છે. મરજી મુજબ કામ કરનારા અને પોતાની મેળે કામ કરનારા તંતુઓની ક્રિયાઓ ઉપર ચોટી, તપાસતાં સમજતી નથી.

શ્વાસ લેવાં કે કાઢવાની ક્રિયા, લોહીના ફરવાની ક્રિયા અને પાચન થવાની ક્રિયામાં જે બીગાડો થાય છે તે બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. આ તંતુઓ આપણી ઇચ્છાને આધિન નથી અને ફેફસાં, હૃદય, હોજરી, મુત્રાશય, આંતરડાં અને મુત્રનળી તંદુરસ્ત હાલતમાં પોત પોતાનું કાર્ય કરે છે પણ તેને લગતા તંતુઓમાં નકામો પદાર્થ ભરાવાથી તે ઇંધાય છે અગર કામ કરતા અટકે છે ત્યારે આપણને રોગનું ભાન થાય છે. કાંઈ માણસના અવયવોમાં નકામો પદાર્થ ઉભરાય છે તો તેના જ્ઞાનતંતુઓ પણ નબળા પડે છે. માફ વારંવાર કહેવું એ છે કે સાધારણ પાચનશક્તિ એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે. અકુદરતી પાચનશક્તિથીજ નકામો પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી તે ઇંધાઈને કે કોહીને ઉભરાય છે. પાચનશક્તિ બગડવાની સાથેજ જ્ઞાનતંતુઓના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં શક્તિ હોય છે ત્યાં સુધી તે નકામો કચરો કાઢી નાખવા પ્રયાસ કરે છે પણ શક્તિ ઘટી કે રોગ શરૂ થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. જ્ઞાનતંતુના દરદો શરીરની નબળાઈ સિવાય બીજું કાંઈ બતાવતા નથી.

જ્ઞાનતંતુના દરદમાં શરીરને ઠાઠ વાય છે, ગરમી વધી જાય છે અને પરિણામે તાવ આવે છે. તાવ ઉતારવા માટે અમુક ઉપાયો હાથ ધરવામાં આવે છે.

મારા અનુભવ ઉપરથી હું કહી શકું છું કે જે ઉપાય બળીયા, ઓરી, અછમડા, તાવ વિગેરે ઉપર લાગુ પડે છે તેજ ઉપાય જ્ઞાનતંતુના દરદમાં પણ લાગુ પડે છે, કારણકે, રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે કે જે મેં ઢળજો દરદીઓ ઉપર અજમાવેલ છે. ઉપલી હકીકત ઉપરથી આપણને જ્ઞાનતંતુઓના રોગ વિષે અમુક ખ્યાલ આવે છે. જેઓ મારા વિચાર મુજબ પ્રત્યેક દરદનું કારણ શોધી કાઢે છે તેમને તેમ કરતાં સગવડતા મળે છે. જેમ એક લસકરને તાલીમ આપવા અને તેને કાનુમાં રાખવા સરસ સરદાર જોઈએ તેજ પ્રમાણે દરદીઓને સમજણ પાડી તેઓનાં દરદો સાબિત કરવા એવો માણસ જોઈએ કે જે આપ્યા શરીરની રચના તેઓના અવયવોની હિલચાલ વિગેરેથી વાકેફ

હોય. દરદ વખતે માત્ર દરદીજ તે ભાગને તપાસે તો કદિ પણ દરદનો ઇલાજ લાગુ પડે નહીં. આખી સીસ્ટમનેજ જોવી જોઈએ.

તખીખી મંડળમાં રોશિયાલીઝમ એટલે ખાસપણું હોવાથી આપણને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેસે નહીં કારણકે એમ ક્યાંથી સાયન્સના અમુક કાયદાને પહોંચી વળાય નહીં. માણસના શરીરના બંધારણને લગતા કુદરતી કાયદાનો ભંગ રોશિયાલીસ્ટ શી રીતે કરી શકે ? આખી સીસ્ટમ ઉપર લક્ષ આપ્યા વગર અમુક અવયવ કે ભાગની તપાસ ક્યાંથી શું વળે ? સાયન્સનો વીસ્તાર ઘણો બહોળો છે અને કુદરત તથા તેના કાયદાની ઐક્યતા જાણવી અને સમજવી જોઈએ અને તેમ થવાથી જ દરેક સ્વરૂપ આપણે યથાર્થ સમજી શકીએ છીએ. પાણી એક વસ્તુ છે અને વરાળ, ઝાકળ, વાંદળાં, બરફ એ પાણીના સ્વરૂપો છે તેમ દરદ એક જ છે પણ તેના સ્વરૂપો માત્ર જુદાંજુદાં છે.

માનવત્વજોના રોગનાં કારણો અનેક છે તેમ તે સાબ કરવાની રીતો પણ જુદી જુદી છે અને એ બાબતમાં આજ સુધી મેડીકલ સાયન્સ તદ્દન નિષ્ફળ નીવડેલ છે. મારી આગળ ધણું એવા દરદીઓ આવી ગયા છે કે જેઓ તખીખોથી થાકીને મારી સારવારનો લાભ લઈ ગયા છે. તેમનો ચહેરો જોઈને હું પારખી આપતો કે તેમને શું દરદ છે ? ફક્તરે તો તેમને ફક્ત એમ જ કહેતા કે તમોને તો મગજનો રોગ છે. માનવત્વના દરદની સારવાર તેમના પેટમાંનો કચરો કાઢી નાખવાથીજ થઈ શકે છે એમ મેં અનુભવ ઉપરથી જોયું છે. જેમણે આ કચરો હમેશાં કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખ્યું છે તેમને મારા ઉપાયોથી સંતોષ થશે છે.

મારા સાયન્સ પ્રમાણે રોગ શરૂઆતમાંજ માલમ પડે છે. આ રોગ કેટલાક વર્ષો પછી બહાર ઉભરાવા માંડે છે. આ પ્રમાણે ઉભરાણુ થવા પછી તેના ઇલાજ લેવાને સમજા દોડે છે. મારા ફેશીયલ સાયન્સ પ્રમાણે પીઠમાં એકઠો થતો વધારાનો કચરો એ માનવત્વ-જોની નખળાઈતો પહેલો નમૂનો છે.

મગજના રોગો—આથી ભેગાં ઉપર અસર બહુ થાય છે. તેનું કારણ એ છે કે વર્ષો સુધી શરીરમાં કચરો ભરાઈ રહેલો હોય છે તેથી ઉપદ્રવ થાય છે. આ રોગમાં અંતે લકવો થાય છે કારણકે શરીરમાં કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે જીંદગીની રીતી અકુદરતી થઈ જાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં કચરો એટલા પ્રમાણમાં દરદનું જોર હોય છે. દરેક માણસ જીંદગી કાંઈ સરખી રીતે ગુજરતું નથી અને તેથી દરેકને મગજનું દરદ લાગુ પડતું નથી. જેના શરીરમાં બેહદ કચરો એકઠો થવા પામે છે. અને તે વળી બરડામાંજ વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે ત્યારે જાણતું કે મગજ ઉપર અસર નક્કી થવાનીજ. જેમ જેમ આપણે સુધારા વધારામાં આગળ વધીએ છીએ તેમ તેમ કુદરતના કાયદા ભુલીએ છીએ અને તેથી રોગની સંખ્યા વધે છે અને તે સર્વેનું કારણ આપણા તખીખો છે. તેજોના કેટલાક આચાર વિચારો કુદરતના કાયદાથી તદ્દનજ ઉલટા છે. માણસોએ પાણી છોડીને દારૂ પીવા માંડ્યો છે. મોઢામાં હમેશાં બીડી કે ચીરો તો હોય છેજ. માણસ જાણે જીવતું ધુમાડીયું લાગે છે. પરિણામે શક્તિ ઘટે છે એટલે માનવત્વજોની શક્તિ કમિ થાય છે. જ્યાં જ્યાં કુદરતના કાયદાઓ વાળવામાં આવે છે, એટલે કે ગામડાંઓમાં કે જ્યાં આપણા તખીખો સાયન્સ હજી દાખલ થયું નથી અને જ્યાં કુદરતી ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે હોય છે ત્યાં મગજના દરદો જેવું કાંઈ પણ હોતું નથી.

આવાં દરદવાળાઓમાં આપણે મોટે ભાગે દારૂડીયાઓના છોકરાંઓને જોઈશું. દારૂડીયાઓ અમુક ખોરાક પચાવી શકતા નથી એટલે મગજને શક્તિ મળતી નથી એટલે દારૂડીયાઓની મગજ શક્તિ હમેશાં વહેલી નાશ પામે છે. દારૂડીયાતું બાળક ધણું ખડું દીવાતું જન્મશે અને કદાચ થોડા વખતમાં મરી પણ જશે. કોઈપણ મગજનું દરદી માલમ પડે તો સમજવું કે તેને પેટનો બાધો છે, પછી તે બાળક હોય કે મોડું માણસ હોય. રોગની શરૂઆત પેટમાંથીજ શરૂ થાય છે. જેમ માણસ સાદો ખોરાક લે અને કુદરતી જીંદગી ગાળે તેમ તે સુખી બને છે. દાખલા તરીકે આફ્રીકાના શીદીઓ કે જેમના ઉપર યુલામગીરી નાખવામાં આવી હતી અને તેમને અતિ સાદો અને હલકો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો તે છતાં તેઓ શારીરિક શક્તિમાં ધણા જબરા હતા. સુધરેલી જીંદગી યુજારવામાં આવે છે ત્યાં દરદો વધે છે અને તેનો પુરાવો ઉપલા યુલામો ઉપરથી મળી આવે છે. આ યુલામો છુટા થયા પછી સુધરેલી જીંદગી યુજારવા લાગ્યા એટલે તેઓમાં દરદો જોવામાં આવ્યો.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજનાં દરદો ઓછાં હોય છે કારણ કે પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સાદી જીંદગી યુગ્મરે છે. મગજના કેટલાક રોગોમાં એવું માલમ પડ્યું છે કે એકાએક શરીરની અથવા મગજની શક્તિ હદબહાર વધી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાંની કચરો જ્યારે ઉભરાવા માંડે છે ત્યારે તે ધીમે ધીમે મગજ તરફ વધારે દબાણ કરે છે અને જેમ જેમ વખત પસાર થાય છે તેમ તેમ દબાણ વધે છે અને માણસના મગજને અશાન્તિ જણાય છે. તેને કાંઈ ચેન પડતું નથી અને કોઈપણ બાબત ઉપર તેનું મન ચોટતું નથી. આવો રોગી નાનપણમાં ધણો હુશીયાર ગણાય છે પણ જ્યારે તે માણસ ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે તેની બધી શક્તિ દીવાનાપણાના સ્વરૂપમાં બહાર પડે છે. વળી બીજું કારણ એવું છે કે પીઠમાં નડતર જણાય છે કે જેની સાથે પેટની નસ જોડાયેલી છે. દરદની અસર મગજમાં થાય છે ત્યારે તાવ આવે છે અને કચરો નીકળી જાય છે તો તાવ આવતો બંધ પડે છે પણ કચરો નથી નીકળતો તો તાવ લાગુ રહે છે અને ટોઠ પણ જણાય છે. રોગ વધારે સખત તેમ દીવાનાપણું વધારે જણાય. જેમ જેમ કચરાનું જોર વધવડ થાય તેમ તેમ માણસના મગજની હાલત ઉપર અસર થાય. બહારના પદાર્થો દબાણ ઓછું હશે ત્યાં સુધી માણસ સાચું રહેશે પણ તે દબાણ વધવા સાથેજ મગજનું સમતોલપણું પાડું શુભ થવા માંડે છે.

ધીમો લકવો—લકવાનું જોર વધવા માંડે તેની સાથે મગજનું દરદ પણ વધે. તખીઓ એવું જણાવે છે કે આ માણસ શરીરે સાજો તાજો છે પણ માત્ર લકવો છે. તેમનું આ કહેવું મોટું છે કારણકે ઉપરથી માણસ ગમે તેવો સાજો તાજો દેખાતો હોય પણ તેનામાં રોગતો છેજ. ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસને તો રોગ હોયજ શેનો ? નકામો પદાર્થ વરસો સુધી શરીરમાં જમીને પછી તે ઉભરાય છે અને દરદીને સાજો કરવો હોય તો તેના શરીરમાંથી વધારાનો પદાર્થ કાઢી નાખવો.

ગાંડપણના ઘણા કેસ મારા પાસે આગ્યા છે. ૨૩ વર્ષની એક બાઈ તદ્દન દીવાની હતી. તેના માથાપને મેં કહ્યું કે એ કેસ મને સોંપો. આ બાઈ કદિપણ પોતાને હાથે નહાતી નહોતી પણ તેની મા નવરાવે ત્યારેજ નહાતી. મારો ઇલાજ મેં આણુ કર્યા પછી એક મહીનામાંજ તે પોતાને હાથે નહાવા લાગી અને છ મહીનામાં તેનું ગાંડપણ જતું રહ્યું.

આ કેસમાં એવું બન્યું કે કચરો ચોંટી ઝોડા છે તે સહેજે માલમ પડી આવ્યું અને ત્યાં જ ઘટતો ઇલાજ લેવામાં આવ્યો એટલે તે બાઇને ઝાઝું દુઃખ પણ નહીં થયું અને સહેજમાં સાજી થઈ ગઈ. આ બાઇ બીજા ગાંડા માણસોની પેઠે યુગ બરાડા પાડતી નહોતી કે તોફાન કરતી નહોતી પણ ગુપચુપ બેસી રહેતી જેથી માફ કામ વધારે સહેલું થઈ પડ્યું હતું.

કેટલાક કેસમાં નડતરની જગ્યા સુગમતા બરેલી નથી હોતી તો સુશીલ પડે છે. વળી મગજનું અને શરીરનું કાર્ય એટલી દૃઢ સુધી ગડી ગયેલું હોય છે કે મારા ઇલાજે કામે લાગતા નથી અને એવા બનાવોમાં હું લાયકાર છું. મગજની અશાન્તિ એ કાંઈજ નહીં પણ એક ભતતો ક્ષય છે, માટે જેટલો વખત અચાની શકાય એટલા વખતમાં પગલાં લેવાં જોઈએ. પહેલાં તો દીવાનાપણું લાગુ પડ્યા પછી કેટલોક વખત પસાર થયા પછી તે માલમ પડતું હતું પણ હવે તેમ નથી. મારી વિદ્યા પ્રમાણે રોગ તરતજ પરબાઈ આવે છે. સાયન્સ ઓફ ફેશિયલ એક્સપ્રેશન (યુગ પરીક્ષા-ચહેરા ઉપરથી દરદની પરીક્ષા) ની રીઠીથી દીવાનાપણાની અસર વર્ષો અગાઉથી માલમ પડી આવે છે અને તેથી તે દરદની સામે લડત ચલાવી શકાય છે, જો કે મેડીકલ સાયન્સ પ્રમાણે તો લેવાપણાના કાંઈ ઇલાજજ નથી.

એક દરદની પાચન શક્તિ ઘણા વરસો સુધી નબળી રહ્યા કરી અને તેના મગજ ઉપર કામતો બોલે વધતો ગયો. પરિણામે ક્ષય લાગ્યું પડ્યો અને પાછળથી લકવો લાગ્યું પડ્યો. ધીમે ધીમે દરદ વધ્યું અને તખીબોની સલાહ ઉપરથી ૧૮૯૭ ના જુલાઈમાં સ્પૈના મામના મથકે ઝરાતું પાણી ખીવાને ગયો પણ દરદ મટવાને બદલે ઉલટું વધ્યું. દરદી પોતે શું બોલે છે તેનું તેને પોતાને બાન પણ ન રહ્યું. મોટા તખીબોએ મોટી સલાહ આપી પણ દરદ તો મટ્યું નહીં. તેઓએ પારાનો લેપ કરવા કહ્યું જે બેવડો લગાડ્યા છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહીં. દરદીને વીથેના શહેરમાં લઈ ગયા અને ત્યાંનાં રોશિયાલીસ્ટની સલાહ લીધી પણ તેથી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. બધા તખીબો હાર્યા પછી એક મિત્રની ભલામણ ઉપરથી તે દરદી મારી પાસે આવ્યો. મેં બાથ આપવા માંડ્યો અને સાદો કુદરતી બોરાક આપવા માંડ્યો, એક અઠવાડિયામાં દરદી બોલતો થયો અને બે મહીનામાં તો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ બતાવે છે કે દરેક રોગનું જૂઠું એકજ છે અને દરદને સાજાં કરવાનો ઇલાજ પણ એકજ છે. તેના પુરાવા શું મેં અનેક દાખલા વડે બતાવી આપ્યા નથી ?

ફેક્સાનાં દરદો, ક્ષય વિગેરે.

એક બીજું દરદ કે જે તખીબોને સુંઝાવી દે છે અને અનેક ઉપાયોને ગણકારતું નથી. તે ફેક્સાના ક્ષયને લગતું છે. આ રોગે દુનિયાને ગભરાવી મૂકી છે અને યુવાનો કે શ્રીમતોને પણ તે છોડતો નથી. આ રોગનો ફેલાવો બીજા તમામ રોગોથી પણ વધારે છે. તેનાં બાહ્ય સ્વરૂપો તદ્દન જૂઠા જૂઠા પ્રકારનાં હોય છે. કોઈને દમ થાય છે તો કોઈને ખાંસી થાય છે. કોઈને બદલનભીયત થાય છે તો કોઈને મોતની તૈયારીઓ થાય છે, ફેક્સાના અનેક દરદો છે. કોઈને એકાએક ક્ષયનું દરદ થઈ આવે છે અને માત્ર થોડાક દિવસમાં ગુજરી જાય છે. કેટલાક તો ક્ષયથી પીડાયાજ કરે છે છતાં તેમને રોગની ખબર

પડતી નથી. કેટલાકનાં ફેફસાં નમળાં પડે છે ત્યારે તેને ખભામાં દરદ થાય છે ત્યારે કેટલાકને વળી આંખનાં અને કાનનાં દરદો થઈ આવે છે. આ પ્રમાણે થવાથી ખરૂં કારણ છુપાઈ રહે છે. શરૂઆતમાં શરદી અને ખાંસી જણાય છે. કેટલાકને તો પગમાં રોગ થઈ આવેલો જણાય છે પણ મારાં સાયન્સ મુજબ આ રોગ ચઢેરા ઉપરથી તરત જણાઈ આવશે.

ક્ષયના લગભગ તમામ દરદીઓ પોતાનું મોઢું સહવારે તેમજ રાત્રે ખુલ્લું રાખશે. તેનું કારણ એ કે તેઓનાં શરીરમાં અંદરની ગરમી હદ બહારની હોય છે અને તે ગરમી ઠંડી હવા વધારે માગે છે જેથી એવા દરદીઓનાં મોઢાં સ્વાભાવિક રીતે ઉઘાડાં રહે છે. ફેફસાં લોહી સાફ કરવાનું અગત્યનું કાર્ય નિરંતર કર્યા કરે છે અને આ ક્રિયા જ્વાસમાં ચોખ્ખી હવા જવાથી થાય છે. શરીરમાંનું મેઢું લોહી ફેફસાં આગળ આવીને અને ત્યાંની ચોખ્ખી હવાને ચુસીને સાફ થઈ જાય છે. વધારાના ક્યારને લીધે ફેફસાં પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે નહીં તેથી તે ક્યારના થર અને ટેકરા બાજે છે. આથી કરીને ફેફસાંને બહુજ હરકત પહોંચે છે કારણ કે જે પદાર્થ બહાર નીકળવો જોઈએ તે નીકળી શકતો નથી જેને પરિણામે ફેફસાં બગડે છે અને લોહીની સ્થિતિ બહુજ અસાધારણ થઈ પડે છે એટલે શરીરની અંદરની ગરમી વધે છે. ગરમીથી ફેફસાં તપે છે અને તેથી લોહી અને લોહીનાં રજકણો તથા રેસાઓ ટુટે છે અને ખાંસી આવતાં તે કંઈ સાથે બહાર નીકળે છે, જેને લોહી એવું કહે છે કે ગળકામાં લોહી પડે છે.

ક્ષયનું દરદ અત્યારના જમાનામાં સઘળાને ચોંકાવે છે. તખીઓ તેને પારખી શકતા નથી અને રોગ અસુક હદ ઉપરાંત વધી જાય છે ત્યારે આ અસાધ્ય દરદ માટે ફેફસાંનાં કાંઈક મારે છે. ક્ષય જેવા રોગોની શરૂઆત વર્ષો અગાઉથી થાય છે પણ મેડીકલ સાયન્સ તે પારખવાને અશક્ત છે. તખીઓ પાસે રોગ પારખવાનાં સાધનોજ નથી. ટયુબરક્યુલી-નથી એક રોગીષ્ટ ફેફસાંને સાબું કરવું એ તો અશક્ય છે. ફેફસાંનો જે નાશ થયા કરે છે તેની પરીક્ષા કરનારે એક પણ ચંત્ર નથી પણ એક એવું સાધન તો છે કે જેના વડે નાશ થવાની ક્રિયાને આગળ વધતી તો અટકાવી શકાય કે જે ક્રિયા માલમ પડે નહીં. એવી રીતે ઘણા વર્ષોથી ધિમે ધિમે આગળ વધી શકેલી હોય છે. મારી યોજના મુજબ ફેફસાંનો વધુ નાશ થતો અટકાવી શકાય છે અને મારી વિદ્યા પ્રમાણે ક્ષયના દરદનું સ્વરૂપ તેની શરૂઆતમાં જ પારખી શકું છું અને તેથી જ મારે સાયન્સ ક્ષયના રોગોને માટે ઘણું ઉપયોગનું છે. આપણા તખીઓ ઘણીવાર ક્ષયનો રોગ હજી શરૂઆતમાં છે કે વધી ગયો છે તે પણ જાણતા નથી કારણકે આ રોગની શરૂઆત તો જાણતી નથી અને તે એટલે સુધી કે દરદી પણ જાણતો નથી.

એક વખતે એક ઘણી તંદુરસ્ત છોકરીને મેં કહ્યું હતું કે તને ક્ષય છે તે સાંભળીને તે ઘણી જ અજાણ્ય થઈ. મેં મારી ઇલાજ એક વર્ષ ચલાવવા સૂચના કરી પણ તે છોકરીએ તે માન્યું નહિ. તેને પોતાને એમ લાગ્યું કે તેને ક્ષય નથી. આખરે તે મરતા પહેલાં ચાર મહીના ખાટલે રહી. ત્રણ મહીના સુધી ક્ષય એકદમ વધ્યો ગયો અને આખરે તે મરણ પામી.

હવે આપણે ફેફસાંના દરદ ઉપર આવીશું. જ્યારે કોઈ અસુક ભાગ ઉપર દરદ શરૂ થઈ ગયું હોય તે પછી જ ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રી પુરુષના જે ખાસ

ભાગે હોય છે તે ફેફસાંના દરદીનું પહેલું કારણ છે; માથાપની બૂલોને લીધે બાળકોને પણ જન્મથી જ ખમવું પડે છે. માતા પિતાના શરીરમાંથી જે ધાતુ નીકળે છે તેમાં બનેના યુગ્મ દોષનો સમાવેશ હોય છે જેનો વારસો બાળકોને મળે છે. કંઈમાળ વાળાં માથાપો માટે ભાગે ક્ષયવાળાં બાળકોને જન્મ આપે છે. કંઈમાળ વખતે તો શરીરમાં સહજ શક્તિ હોય છે. જેથી શરીરની અંદરનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળે છે પણ કંઈમાળ ક્ષયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે તરતજ શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે અને શરીરની અંદરના ભાગો દુર્બળ થઈ જાય છે. જે એક માણસ તંદુરસ્ત હોય અને ક્ષયના જંતુઓ ગમે એટલા એના શ્વાસમાં જાય તોપણ તેને કશો બ્યાધિ થતો નથી, પણ જ્યારે શરીરની અંદર વધારાના કચરાને લીધે ગરમી વધતી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) અસાધારણ થાય છે ત્યારે ત્યાં જંતુઓ બેસે છે, કારણકે જંતુઓ માટે તે જગ્યા સૌથી વધારે બંધ બેસતી હોય છે. માણસો જે અકુદરતી જીંદગી ગુજારે તો નકામો પદાર્થ શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે વધી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) માં ફેરફાર થઈ જાય છે અને રોગ માટે માર્ગ મોકળો થાય છે. વળી કેટલાકને નકામો પદાર્થ વારસામાં ઉતરે છે અને જોહામાં પુકું તેઓ સારી જીંદગી ગુજારતા નથી તો તેનાં પરિણામ બહુ માઠાં આવે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ફેફસાંના રોગનું કારણ પણ પેટનો રોગ છે, એટલે કે પાચન-શક્તિ નબળી થવાથી નકામો પદાર્થ તો જે અવયવ તેની સામે જોઈ શકત (ટકાવ) કરી શકે ત્યાં વધારે પ્રમાણમાં ચોટવા માંડે છે અને પરિણામે ફેફસાં દુર્બળ થઈ જાય છે અને તે પછી નકામો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થઈ જાય છે ત્યારે તેની સામે ટકી શકાતું નથી એટલે ક્ષયના જંતુઓ દાખલ થાય છે અને ક્રમે ક્રમે પાચનશક્તિ વધારે ને વધારે બગડે છે માટે સૌથી પહેલી જરૂર એ છે કે આ વધારાનો કચરો શરીરમાં એકઠો થતો અટકાવવો.

જનવરોના સંપ્રદરશાનમાંથી ગરમ દેશોના વાંદરાઓને ઠંડીમાં લઈ જવામાં આવે છે ત્યારે તેઓની પાચનશક્તિ નબળી પડેલી લાગે છે કારણકે તેઓના ખોરાકમાં ફેરફાર થયેલો હોય છે અને પાચનશક્તિ વધારે બગડવાથી વાંદરાને ક્ષય રોગ લાગ્યું પડે છે. હવાને લીધે કદાચ એમ બનતું હશે, પણ હું તો માનું છું કે તેનું કારણ તો અકુદરતી ખોરાક છે. ઠંડીને લીધે પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે વખતે તેમને માટે કુદરતે ઠરાવેલો ખોરાક તેમને મળી શકતો નથી તેથી ક્ષય જલદી લાગ્યું પડે છે. માણસોના સંબંધમાં પણ આવીજ બને છે. આ સંધાળાં ઉપરથી અનુમાન એ નીકળે છે કે જીંદગીની રીતી બરાબર હોવી નેધએ તેમજ ખોરાક પણ અનુકૂળ હોવો નેધએ.

ક્ષયના દરદીઓને ગમે એટલો સારો ખોરાક આપીએ તોપણ તેઓ તંદુરસ્ત થઈ શકતા નથી; કારણકે તેઓનાં આંતરક્રિયા બળી ગયેલાં જેવાં હોય છે. ખાઓ ગમે એટલું પણ હોજરી તેને પચાવે નહીં તો એ બાધેલું શું કામનું? પાચનશક્તિની પણ ભૂદી ભૂદી જત (તાસીર) હોય છે અને એટલા પ્રમાણમાં ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે કારણકે વધારાનો પદાર્થ ઉભરાઈને માથાં તરફ ચડે છે અને માર્ગમાં ફેફસાં આગળ અટકી પડે છે અને ફેફસાં નબળાં હોય છે, તો ત્યાં એ બધા પદાર્થ એકઠો થાય છે અને એકઠો થયા પછી કહોવાટ થાય છે એટલે ફેફસાં પણ સડે છે. ફેફસાં સડતાં પહેલાં તેની નળીઓ (સુદ્ધ તંતુઓ) સડે છે;

કારણકે ખરાબ કચરો હમેશાં ઉપરને ઉપરનું માર્ગ લે છે. આ નળીઓના છેડા ખખખા અવાજ આવે છે અને તેથીજ દરદીઓને ખખખા અવાજો દુખવેલા થાય છે. આ નકામે પદાર્થ આડીથી ઉપર જઈ શકતા નથી એટલે જેમને ક્ષય લાગુ પડે છે. તેમના ખખખા સૌથી પહેલાં દુઃખે છે.

ક્ષયની ગાંઠો કેમ થાય છે તે હવે જોઈએ. જેમ કેન્સર તેમજ પેટની ગાંઠો (ગ્રંથીઓ) મધુર થાય છે. આ પ્રમાણે ક્ષયની ગાંઠો થાય છે. મેં ઉપર કહ્યું તેમ એક તંદુરસ્ત શરીરની માંસડી પરસેવાથી એકાદ વધતી ભીંજાયેલી હશે પણ જેની તંદુરસ્તી અગડેલી હશે તેને એમ થશે નહીં. તંદુરસ્ત માણસોના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ હોય છે તે કાઢી નાખવાની શક્તિ શરીરમાં હોય છે, પણ ખીમાર માણસોનાં શરીર આવે નકામે પદાર્થ બહાર કાઢી શકતાં નથી અને તેથી તેમનાં શરીરમાં કચરો વધુને વધુ જામે છે. આ કચરો ક્ષયના દરદીઓમાં એટલો બધો વધી જાય છે કે પાછળથી તેમને બેસવાની જગ્યાએ અથવા ગરદન ઉપર અથવા હાથ વિગેરે ઉપર ગુમડાં જેવું ઉપસે છે. આવા ફેફલાઓ કુટી જાય છે ત્યારે તેમાંનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે એટલે દરદીને ચેત પડે છે. આવા ફેફલા તંદુરસ્ત માણસોને પણ થાય છે અને તેનું કારણ એ છે કે અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળવાને મળે છે. પહેલાં ફેફલાઓ જેવું થાય છે, પછી તે મોટા ફેફલાનું સ્વરૂપ લે છે અને છેવટે તેનાં મોંઢાં ઉપર ઝીણી ચામડી બાંધે છે કે જે બહુ દરદ કરે છે અને ફેફલા તદ્દન પાકી જાય છે ત્યારે એ ચામડી ફાટી જાય છે અને તેમાંથી અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે ખીમાર માણસોને પણ થાય છે. તમામ માણસોને કાંઈ આવા ફેફલા થતા નથી. કોઈને વળી ખીમાર આકારમાં એ કચરો બહાર નીકળી જશે. શરીરમાં તાકાત હશે ત્યાં સુધી કેટલોક પદાર્થ ફેફલા મારફતે નીકળી જશે. પણ ચાલુ દવાદારને લીધે શરીર વધારે ને વધારે અશક્ત થઈ ગયું હશે તો તે કચરો બહાર કાઢવાને અશક્ત થઈ પડશે અને આમ થવાથી શરીરનો કચરો હોજરીમાં અને અંદરના ભાગમાં એકઠો થઈ જાય છે અને આમડી વાટે બહાર નીકળી શકતાં નથી ત્યારે ફેફલાને બદલે શરીરમાં ગાંઠો બાંધે છે જે કાંઈ જ નહીં પણ ફેફલાઓનો બીજો આકાર છે કે જેમાં નકામે પદાર્થ એકઠો થયા કરે છે અને બહાર નીકળી શકતાં નથી. જે શરીરમાં તાકાત હશે તો ગાંઠો બહાર નીકળશે નહીં. આ ગાંઠો તે બહારનો નકામે કચરોજ છે. તે અંદર એકઠો થાય છે અને ક્ષયના દરદીઓના શરીર ઉપર ગરદન અને ખીમાર ભાગોમાં તે અવાર નવાર દેખાવ દીધા કરે છે. બહાર નીકળેલી ગાંઠો એ ક્ષયનું મૂળ ધામ છે. આવે વખતે શરીરની શક્તિ વધારીએ તો ગાંઠો ઝોછી થાય અને એમ કરવા માટે નેચર કંથોર (કુદરતી છંદગી) ઉપયોગી થઈ પડશે. તેના આશ્રય લેવાથી ગાંઠો ઝોછી થશે અને નવી નીકળતી બંધ પડશે એટલું જ નહીં. પણ જીની ગાંઠો વેરાઈ જશે.

મારા બાથ લેવાથી શરીરમાં જમી ગયેલો પદાર્થ તે ગાંઠોમાંથી બહાર નીકળી જાય છે એટલું જ નહીં પણ ખીમાર અવયવો મારફતે નકામે કચરો બહાર નીકળી જાય છે. અગાઉ હાથડો (જગોપચારશાસ્ત્ર) પદ્ધતિથી આવી ગાંઠો સાફ કરવામાં આવતી હતી તે બરાબર હતું પણ તેમ કરવાથી તેમાંથી કચરો બહાર કાઢવામાં આવતો નહોતો. તેથી એ ગાંઠો વારંવાર થયા કરતી પણ મારાં સાયન્સ પ્રમાણે તેમ થતું નથી. આથી આપણે જોઈએ છીએ કે ક્ષયની ગાંઠો એ બીજું કાંઈ જ નહીં પણ શરીરની અંદરના કચરાનો વધારે જમાવટ થયેલો

ભાગ છે. કાઠને ક્યાં તો કાઠને ક્યાં આ પદાર્થ અટકી બેસે છે.

આ ગાંઠો સાથી થાય છે તે આપણે જાણ્યું તો હવે તેનો ઇલાજ પણ જાણવો જોઈએ. હાલના તબીબો આવી ગાંઠોને કાપી નાંખે છે. એમ કરવાથી ક્ષયના ચિન્હો નાશુદ થાય પણ દરદ જતું નથી. આપણો મૂળ હેતુ તો દરદને નાશુદ કરવાનો છે અને કાપ્યાથી તો દરદ વધે છે. શરીરનું કૈવલ વધારીએ તો ક્યારે એછો થાય અને તેમ થવાથી ગાંઠો વેરાઈ જશે; પણ તેમ થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ઇલાજ કરવો જોઈએ. નકામો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થઈને ઉભરાય છે ત્યારે તે જુદે જુદે રસ્તેથી બહાર નીકળવાને દોડે છે અને ફેક્સાં તથા શ્વાસનળી તરફ ગતી કરે છે ત્યારે દમ, શરદી, શ્વાસનળીમાં સોજો વિગેરે જણાય છે.

શ્વાસનળીના સોજો અને લોહીનું તપત્તું.—અંદરની શક્તિ ક્યારે બહાર કાઢી નાખવા યત્ન કરે છે, ત્યારે તે બહુ જોર કરે છે અને શક્તિ ધરી ગયેલી હોય છે તો દરદીની હાલત ઘણીજ ખારીક થઈ પડે છે અને મૃત્યુ પણ નીપજે છે. આ રોગમાં દંડા આથ આપવાથી ઘણો લાભ થાય છે અને આ બાથથી આવા દરદો સુધરી શકે છે. જેનો પુરાવો મારા થોડાક કેસ અત્રે રજુ કરીને આપીશ. નવ વર્ષની એક છોકરીને ફેક્સાંનું દરદ લાગુ પડ્યું, એલોપથીના એક દાકતરે તેની બે એક મહીના સુધી સારવાર કરી પણ તેથી તો તે છોકરીને ઝેર ચડી ગયું અને તે મરવા સુતી ત્યારે મને બોલાવ્યો. આ કેસ મેં હાથમાં લીધો અને બીજા દિવસથી જ સુધારો માલમ પડ્યો. એક અઠવાડિયામાં તો ખાટલામાંથી ઉઠી હરતી હરતી થઈ અને બીજાં થોડાંક અઠવાડિયામાં તો સારી થઈ ગઈ. આ બધું કુદરતી ઉપાયોને આભારી છે. બે મહીના અગાઉ આ ઉપાયો લીધા હોત તો તે છોકરી એટલી બધી હેરાન થાત નહીં.

ફેક્સાંના રોગમાં શરીરમાં ગરમી વધારે રહે છે અને શ્વાસ લેતી વખતે ફેક્સાં આગળ હવા બગડે છે એટલે કે જે કાણે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ તેજ કાણે આપણાં ફેક્સાં બહારથી આવેલી ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ) હવાને તેની સાથેની નાઇટ્રોજન હવાથી જુદી પાડે છે. ઓક્સીજનનો કોલેક ભાગ શરીરમાં રહે છે અને શરીરની ગંદી હવા સાથે નાઇટ્રોજન હવા બહાર જતી રહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની આવી ક્રિયાથી શરીરમાં દહન (બળવાની) ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે અને તેથી શરીરની ઉષ્ણતા-ગરમી-વધે છે અને બ્યારે નકામો પદાર્થ એકઠો થયો હોય છે અગર કાઢોવાટ થયો હોય છે ત્યારે તો ઉષ્ણતા હદ બહાર વધી પડે છે.

પેટમાં ક્યારે વધી પડવાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરની ગરમી જેમ વધારે તેમ જંતુઓની ઉત્પત્તિ પણ વધારે થાય છે. ક્ષયના દરદમાં શરીરની ગરમી વધારે રહે છે તેનું કારણ આજ છે. તબીબો આ બધું જાણે છે છતાં પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરતા નથી અને જંતુઓ સામે અકુદરતી ઉપાયો ચલાવે છે.

તબીબો કહે છે કે દરેક રોગમાં અમુક પ્રકારનાં જંતુઓ હોય છે. એક છોડવાને જુદી જુદી ઝતુઓમાં ઉગાડીએ અથવા એક પક્ષીને જુદી જુદી હવામાં રાખીએ તો છોડવાની જાત અને પક્ષીના પીંછાં પણ જુદી જુદી જાતનું સ્વરૂપ પકડશે. એવી જ રીતે જુદા જુદા જંતુઓ પણ જુદા જુદા શરીરમાં સંજોગ પ્રમાણે જુદા જુદા આકાર અને સ્વરૂપો ધારણ

કરે છે. આ બધું સારી રીતે સમજનારા ક્ષયનો રોગ જલ્દીથી સાજો કરી શકશે. પ્રથમ તો અંદરની ગરમી ઓછી કરવી, પછી શક્તિ વધારવી એટલે હોજરીની ક્રિયા સુધરશે. પછી કુદરતી ખોરાક આપવો અને મારા બાથ આપવા અને તે વળી નિયમીત વખતે આપવા. વખત તથા પદ્ધતિમાં જરા પણ ફેર પડવા દેવો નહીં. આ બાબતમાં ઘણી ગેર-સમજુતી હોય છે અને તે દૂર થવી જોઈએ. દરદીને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં ફરવું જોઈએ. સનળાથ-સૂર્યસ્નાન-પણ ઘણા ઉપયોગી થઈ પડશે.

“ ટયુબર ક્યુલીન ” નામની રસી મૂકવામાં આવે છે તેને હું ધિક્કારું છું. એનું જેર નકામા પદાર્થના વધારામાં ઉમેરો કરે છે અને શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે. વધારાનો કચરો જે બહાર કાઢવો જોઈએ તે જતો નથી અને રોગ પણ મટતો નથી. અસુક દરદમાં અસુક રસી મૂકવાથી દરદ મટતું નથી પણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર ઉલટી માઠી અસર થાય છે. સ્વતંત્ર વિચારનારાઓ અને જુનો મત ધરાવનારા દાંતરો હવે આ રીતે ધિક્કારે છે.

વધી ગયેલા દરદમાં પણ મારી રૂઢી સાઈ કામ કરે છે. આ દરદ કદાચ સાજું નહીં પણ થાય તોપણ દરદી લાંબો વખત ટકી શકશે. દરદીની શક્તિ જળવાશે તો દરદનો ઇલાજ પણ થશે. સાથે સાથે પાચનશક્તિ પણ સુધારવી જોઈએ. પાચનશક્તિ સુધરી તો દરદી જરૂર સાજો થયો સમજવો. મારી રૂઢી પ્રમાણે ક્ષયના ઘણા કેસો સુધર્યા છે અને તેમની પાચનશક્તિ સુધારીને તેમને જલ્દી સાજા કર્યા છે. પાચનશક્તિ સુધારવાથી શરીરની ગરમી માફકસરની થશે અને વધારાનો કચરો બહાર નીકળવા માંડશે એટલે દરદ ઓછું થશે.

તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ક્રીકશન સીટસળાથ લેવાં એટલે શરીરનો કચરો વહેશે બહાર નીકળી જાય. સ્ટીમળાથ અને સનળાથ સારા છે પણ તે ઉપરાંત સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવાની ઘણી જ જરૂર છે. દરદ બહુ વધી ગયેલું હોય છે તો સ્ટીમળાથ અને સનળાથથી ઉલટું દરદ વધારે થશે અને તે વખતે ક્રીકશન હીપળાથ આપવો અને પાણીની ગરમી ૮૦ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધી રાખવી. શરૂઆતમાં દરદીને પાંચ થી દસ મીનીટ આ બાથ આપવો અને પછી કમે કમે તે વખત વધારવો અને દિવસમાં વખતો વખત આવા બાથ આપ્યા કરવા. શરીરમાં શક્તિ આવ્યા પછી ક્રીકશન સીટસળાથ આપવા. કેટલાક કેસમાં ઘટતો સુધારો થતો નથી તોપણ દરદ તો જરૂર ઓછું થાય છે. પાચનશક્તિ સુધરી તો રોગ તદ્દન સાજો થવાનો.

દમ કે ઉધરસ વિષે—૬૫ વર્ષની એક વૃદ્ધ સ્ત્રી દમથી બહુ પીડાતી હતી. તેણે જેમ જેમ વધારે દવાઓ ખાધી તેમ તેમ તેની હોજરી બગડતી ગઈ અને દસ પગલાં પણ ચાલી શકતું નહીં. શ્વાસ મુંઝાયા કરે. તબીબોના ઇલાજ લાગુ પડતા નથી અને તબીબો લાચાર થાય છે ત્યારે દરદીને ગરમ કે સુકા દેશમાં જવાનું કહે છે. આ બાબતે પણ ગરમ દેશમાં જવાની સલાહ મળી પણ તે બાઈએ પોતાના કોઈ ઓળખીતાની બલામણથી મારી પાસે આવી અને મને ઉપાય કરવા કહ્યું. તે બાઈ મારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર વર્તવા લાગી એટલે ઉપર ચડી ગયેલો વધારાનો કચરો નીચે કૂચેઈ અને પાચનશક્તિ સુધરી. ઝાડા અને પરસેવો પુરુષ થવા લાગ્યા. આ બાઈ હમેશાં સ્ટીમળાથ લેતી. પ્રથમ તો દરદ ઉભરાયું અને ખુબ જોર કરવા લાગ્યું. બહાર મહીનાનો એકઠો ચપેલો કચરો ધીમે

ધીમે ત્રણ મહીને બહાર નીકળ્યો એટલે દમ મટી ગયો. એક બીજું દર્દાંત-૬૦ વર્ષના એક જૂઠ્ઠા પુરૂષની દાકતરોએ આશા મૂકી દીધા પછી તેણે મારા ઇલાજ કર્યા અને તેને ધીમે ધીમે આરામ થવા લાગ્યો. બાથથી ખાંસી અને દમ એટલાં થયાં અને જેમ જેમ બાથ લેતો ગયો તેમ તેમ શક્તિ વધવા લાગી. આ ડોસો સુડાં જેવો હતો તે ઉભો થવા લાગ્યો. એક વર્ષ સુધી ઇલાજને લીધા પછી હાડપીંજર જેવું શરીર પુરૂષવત્વાળું થયું અને માથા ઉપર જ્યાં બિલકુલ વાળ નહોતા ત્યાં પુરૂષના વાળ પણ ઉગ્યા.

ક્ષયનું ગંભીર સ્વરૂપ—૩૦ વર્ષની એક સ્ત્રીને ક્ષયનું દરદ બહુજ વધી ગયું હતું અને સુવે ત્યારે મેં ઉધાડું રહે. આ સ્ત્રીની માને પણ ક્ષય થયેલો હતો એટલે તે વારસામાં ઉતર્યો હતો. તેના ભાઈ બહેનોને પણ ક્ષય હતો. આ દરદી ૨૦ વરસની ઉંમરે લાલબંધ અને રૂથ પુટ હતી પણ ૩૦ મે વર્ષે હાડપીંજરજેવી બની ગઈ અને ઝોળખાય પણ નહીં. પાચનશક્તિનું કાંઈ ઠેકાણું નહોતું. કાંતો બંધકોષ થાય અગર તો ઝાડા થઈ જાય. માથામાં તથા હાંતમાં દરદ થાય અને વારંવાર છાતીમાં દુઃખાવો તથા મુંઝવણ થઈ જાય. ફેફસાં એકદમ નબળાં પડી જવાથી આ બધું થાય છે. આ સ્ત્રીનું રજસ્વલાપણું પણ નાશ પામ્યું હતું અને દોષ વખતે રજસ્વલા-ઋતુ-આવતું તો તે બંધ પણ થતું નહીં. પ્રથમ શરીરે ઠીક લાગતી પણ શરીરમાં તે રૂંધે રૂંધે ક્ષય વ્યાપેલો. મેં પ્રથમ તો બાક-શેક-આપવા માંડ્યા. પ્રથમ ઠંડો અને પછી વરાળનો. ખોરાક એકદમ સાદો આપી ચોખ્ખી હવામાં રાખી. છ મહીના પછી તેનું દરદ મટી ગયું અને મેંડા ઉપર ચડવા લાગી. ધિમે ધિમે પાચનશક્તિ સુધરી અને માથું દુઃખતું નરમ પડ્યું. આનો અર્થ એટલો જ કે તે સ્ત્રીનો વધારાનો કચરો પેટમાં એકઠો થવા લાગ્યો. આ સ્ત્રીને વર્ષમાં બે વખત ધાણું કષ્ટ વેડતું પડે છે અને તે વખતે ફેફસાંના જંતુઓ છૂટા પડે છે. આથી દરદીને ઘણી નબળાઈ જણાતી. મારા ઉપાયોથી દરદ સમૂળથી ગયું અને તે વાતને બે વર્ષ વીતી પણ ગયાં.

હવે એક બીજો દાખલો રજુ કરીશ. ૪૦ વર્ષની ઉંમરના એક પુરૂષને ક્ષય લાગ્યું પડ્યો અને સલાહ મળવાથી છટાલી જઈને રહ્યો. તેનો ચહેરો જોઇને મેં તેને કહ્યું કે તું બે વર્ષથી વધુ જીવશે નહીં. તેનું કારણ એકે તને લાગ્યું પડેલો ક્ષય બહુ જ વધી ગયો છે અને તને ગરમ દેશ અત્યુક્ત આવશે જ નહીં. તે ઉપરથી તે મારી પાસે આવ્યો. મારા ઉપાયોથી એક મહીનામાં તેની તંદુરસ્તી સુધરી પણ મુત્રાશય અને આંતરડાંમાંથી લોહી પડવા માંડ્યું. એકાદ અઠવાડિયું મેં તો મારા ઉપચારો ચાલુ જ રાખ્યા અને સુધારો થયો અને આ રોગ તેના ઉપર વારંવાર હુમલો કરતો હતો તે દૂર થયો. દોઢ વર્ષ પછી તે તદ્દન સાબરો થઈ ગયો.

હાડકાંના ક્ષય વિગેરે—ક્ષયના તમામ દરદોઆ નાની ઉંમરનાં છતાં હાડપીંજર જેવાં હોય છે. આથી કરીને તેમના હાડકાં મજબૂત હોતાં નથી. કેટલાંક નાનાં બાળકો ઉંમરે પહેલાંમાં તેમનાં હાડકાં વાળીની માફક કુલી જાય છે. આથી કેટલાકનાં હાથ પગનાં હાડકાં કાપી નાખવામાં આવે છે અને તેમને હમેશને માટે અશક્ત બનાવી દેવામાં આવે છે. મારું કહેવું એટલું જ છે કે મારી રૂઢીના ઉપચારોમાં વાઢકાપની બિલકુલ જરૂર પડતી નથી. જેવી રીતે ખરાબ કચરો ઉઘે ચડ્યો હોય તેને પાછો નીચો ઉતારવો. એજ જરૂર

છે અને એટલું કરવાથી દરદ સાઈ થાય છે કેમકે આજ સુધી વાઢકાપ કર્યાથી એવા દર-
દીઓ સાજા થઈ શક્યા જ નથી. એક એવો છોકરો મારા જોવામાં આવ્યો કે જેના પગના
નળા તદ્દન કોઢી ગયા હતા. મેં તેને સાદો ખોરાક અને ઠંડકવાળા બાથ આપવા માંડ્યા
અને બધા સુધારો થઈ ગયો. આ વાતને છ એક મહીના થયા હશે અને તે પછી તેની
સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ સારી થઈ ગઈ. તે હંમેશાં શુભશુભ અને ઉદાસ દેખાતો હતો તેને
બદલે તે હવે હસમુખો અને આનંદી જણાવા લાગ્યો. આ પ્રમાણે એક બીજા છોકરાના
ગોઠણ કોઢી ગયા હતા. ડાકટરો તો તેને કાપી નાખવા માગતા હતા પણ તે છોકરો મારી
પાસે આવ્યો. મેં તેને નવેક મહીના સુધી બાફ આપી આપીને ધુટણ આગળનો કોઢેલો
પદાર્થ ઉપર ચડાવ્યો અને તે કચરો પેટમાં આવતાં ત્યાંથી કાઢતા ત્રણેક મહીના લાગ્યા.
આખરે તે સાજો થઈને ગયો.

લ્યુપસ (Lupus)—મારી વિદ્યાર્થી લ્યુપસ જેવું યુરં દરદ પણ સાઈ થાય છે.
૪૧ વર્ષની ઉંમરની એક સ્ત્રી હતી. તેને ગૌશીતળાની રસી મૂક્યા પછી તેની તંદુરસ્તી
બગાડવા લાગી. પહેલે વર્ષે તે તંદુરસ્ત હતી. બીજા વર્ષે તેને ગૌશીતળાની રસી મૂકાવી.
દસમે વર્ષે તેના મોઢા ઉપર લ્યુપસની નીચાની જણાવા લાગી. ત્રીસ વર્ષ સુધી આ બાઈએ
અનેક તબીબોની સલાહ લીધી પણ બહુ બચ્ચું. ગાંઠોથી મોટું એટલું બહુ બરાઈ ગયું કે
તેના મોઢાં સામું જેવું પણ ગમે નહીં. મેં તપાસ કરી ત્યારે મને જણાયું કે વધારાના
પદાર્થ બહુ સારી જગ્યાએ એકઠો થયો છે. મેં તેને મારી રૂઢી મુજબ બાથ આપવા માંડ્યા
એક પખવાડીયામાં ફરફાર જણાવા લાગ્યો. પછી પાચનશક્તિ સુધરી અને ઝાડો પુશ્કળ
છુટવા લાગ્યો. બે મહીનામાં તેની આમડી અસલ રંગ ઉપર આવી ગઈ. લ્યુપસના આવા
કેસો મારી પાસે અનેક આવી ગયા છે. વધારાના કચરો શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હોય
છે ત્યારે કેસ સુધરે છે, પણ જ્યારે તે પાછળ હોય છે ત્યારે કેસ બગડે છે. કેટલાક દરદી-
ઓએ થોડાંક અઠવાડીયાં પછી સારવાર બંધ કરી હતી તેથી તેમને ફાયદો થયો નથી, પણ
પાચનશક્તિ તો સુધરે છે. આવા માણસો લાંબા વખત સારવાર ચાલુ રાખવા દેતા નથી
તે સાઈ નથી.

રોટીન ખાતે રહેતી એક બાનુને લ્યુપસ લાગુ પડ્યો હતો. તેના ચહેરા ઉપર ૧૯
વર્ષનો લ્યુપસ એકઠો થયો હતો. તેણે ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ દરદ મટ્યું નહીં. આવો
દરદો ચહેરા છુપાવવા તે બાઈ ચહેરા ઉપર યુરખો પહેરીને ફરતી. આખરે મારા પાસે
આવી અને મારા ઉપચારથી તે સાજી થઈ. તેણે મને લખેલા એક પત્રમાં જણાવે છે કે
“તમારો ઉપાય લીધા પછી મારું ગંભીર દરદ નાચુદ થયું તે માટે તમારો આભાર માનું
છું. ૧૯ વર્ષ સુધી ઘણા દાકતરોએ ઉપાયો કર્યા પણ અંતે તમારે હાથે જ મારું દરદ સાઈ
થયું. મારા જેવા દરદીઓને હું તમારી સારવારમાં રહેવાની ભલામણ કરીશ.

લી.

એ. એસ.



જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.

શ્રી પુરુષોત્તમ મલીન સમાગમથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષે કશી પણ શરમ રાખ્યા વગર હું યોદ્ધું કહેવા માગું છું. આ ચેપી રોગો એટલા બધા ફેલાઈ ગયા છે કે જો તેનો અટકાવ અને ઉપાય નહીં થાય તો તે એક મોટું પાપ છે. સાધારણ લોકો આવાં દરદોનાં માંમાં પરિણામનું માપ લઈ શકતા નથી. બીજા કેટલાક ડાક્ટરી ઇલાજો કર્યા કરે એટલે ખરે ઇલાજ કોઈને સુજતો નથી. આ જાતના ઉપર બહુજા મુશ્કેલી મુશ્કેલી બોલવાની જરૂર છે. આ રોગ ઉપરથી મોટે ભાગે ક્ષય લાગુ પડે છે. તખીબો આવાં દરદો થોડા વખતને માટે અટકાવે છે અને દરદીઓ તો એમ માને છે કે અમારું દરદ જડમૂળથી ગયું અને આથી જ બેહદ તુકસાન થાય છે. તખીબોની સલાહથી કેટલાક દરદીઓ એમ માને છે કે અમે હવે સાજા થઈ ગયા છીએ માટે લામ કરીએ. પરિણામે શ્રી અથવા પુરુષની જીંદગી રદ કરવાનો વખત આવે છે. બન્નેના સમાગમમાંથી એક બીજાનું લોહી એક બીજામાં ઉતરે છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીમાં પુરુષનું દરદ દાખલ થાય છે અને તંદુરસ્ત પુરુષને સ્ત્રીનું દરદ લાગુ પડે છે. આવાં જોડાના બચ્ચાંઓ અસ્વાયુષી થાય છે અગર જીવન પર્યંત રીખાય છે. જનનેન્દ્રિયના રોગવાળાં માતૃપિતાનાં બાળકો કુદરતી રીતે પુરાં પાધરાં આવતરતાં નથી. તખીબો તો આવાં દરદીઓને ક્ષય થવાનું જ માની બેસે છે અને તેને સાજાં કેમ કરવાં તે તો તેઓ બાણુતાજ નથી. દરદનો તરતજ ઇલાજ લેવાને બદલે દરદીઓ દરદને વધવા દે છે અને તખીબો તેનો કોઈપણ કાર્યસાધક ઇલાજ કરી શકતાજ નથી.

ચહેરો બેધને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ હું પારખી લઉં છું કે તંદુરસ્ત જણાતું એક માણસ ક્ષયથી કેટલું બધું ગદબદેલું છે. ઘણાંખરાં માણસો તો ગરમીનાં છુપાં અને યુરાં દરદોથી સડખડતા હોય છે. શ્રીપુરુષના જનનેન્દ્રિયનાં ગરમીનાં દરદો અનેક પ્રકારનાં હોય છે પણ મારા સિધ્ધાંત મુજબ તો રોગ એકજ પણ તેનાં સ્વરૂપો જુદાં જુદાં છે. જેનામાં બહારનો પદાર્થ જે પ્રમાણમાં એકડો થાય છે તેના પ્રમાણમાં તેને દરદ ઓછું વધતું થાય છે.

કુદરતે ઝાડો થવાની જગ્યા અને શ્રી પુરુષની શુભેન્દ્રિઓની જગ્યા પાસે પાસે જોડાવી છે. વળી વધારાનો તમામ કચરો એજ જગ્યાએ એકઠો થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં તે પદાર્થ બરાબર માલમ પડે છે. ચાંદી-ઉપદંશ-ગરમી એ નામથી ઝોળખાતું દરદ બહુજા યુરાંમાં યુરુ છે. આ દરદને માટે કુદરતી સિવાય બીજા ઇલાજો હોઈ શકે જ નહીં. ડાક્ટરો પારાની દવાથી કે બીજા ઉપચારથી ચાંદીને બહારથી દેખીતી રીતે મટાડે છે પણ તે દરદની જડ તો જતી નથી. પુરુષના વીર્યમાં રહેલ ગરમીની જડ સ્ત્રીની ચોનીમાં પ્રવેશ કરીને સ્ત્રીની જીંદગીને પાપમાલ કરી નાખે છે ગરમીનાં યુરાં દરદની દેખીતી ગરમી કરતાં છૂપી ગરમી-અદ્રશ્ય ગરમી-વધારે ભયંકર અને કષ્ટસાધ્ય છે.

સફેદ પદાર્થ જવો, પ્રમેહનાં અનેક સ્વરૂપો, બદતી ગાંઠ, ચાંદી, ઉપદંશ, વીરફેટક, ચાંદાં વિગેરે ગરમીનાં ચેપી દરદો છે. શ્રી પુરુષમાં વિષયની લાલસા કે વેગ એ એક સ્ત્રી બિના છે કે જે કોઈ બરાબર સમજાવી શકતું નથી. તમામ પ્રેરણાની પેઠે સંબોગની પ્રેર-

ણાના બે યોગ છે. એક મધ્યમ અને બીજો અતિયોગ. શરીરમાં નકમો કચરો વિષયવાસનાને ઉકેરે છે અને જ્ઞાનતત્ત્વોને બહેકાવે છે. મધ્યમ યોગ કે મંયોગ એજ કહેવાય કે સ્ત્રીપુરૂષનો સમાગમ ઉકેરણીની લાગણી વગર શાન્તિથી કુદરતી રીતે થાય. સાદા ખેરાક અને સાદા જીવનથી કુદરતી સંયોગ થાય. વધારાનો પદાર્થ અગર કોઇ અદૃશ્ય દરદ હોય તો વિષય વાસના વધારે થાય છે. સંભોગની ઇચ્છા કેમ થાય છે તે જાણવું જોઇએ. આપણામાં જેમ આપણું જાળવવાની ઇચ્છા રહેલી છે, તેમજ આપણું પોતાનું બનાવવાની ઇચ્છા પણ રહેલી છે. સુધરેલામાં ખપવા જવા માંગતા કેટલાક માણસો સંભોગને એક ખરાબ વાસના તરીકે માની બેઠા છે. તેમની આ માન્યતા ખોટી છે. આ એક કુદરતી કાયદો છે પણ તેમાં હદ અને બેહદ આવે છે. બેહદ-અતિયોગ-થાય તો જાણવું કે શરીરમાં વધારાનો નકમો પદાર્થ એકઠો થયેલો છે જેથી ઇન્દ્રી ઉકેરાય છે. વારંવાર વિષયવાસના થાય ત્યારે માણસે તપાસવું કે માફ શરીર કેટલું તંદુરસ્ત છે. કોઇ છુપા અદૃશ્ય દરદથી મળદાર પાસે શરીરનો વધારાનો નકમો પદાર્થ ધકેલાઈ આવે છે અને તેથી શરીરના તે ભાગ પાસેના અવયવોને બહુ ઉકેરણી મળે છે. પરિણામ એ આવે છે કે મનની ઇચ્છા ઘણી વધે છે ત્યારે ખરી રીતે કામ કરવાની શક્તિ ઘણી ઘટે છે. કુદરતના કાયદાનુસાર પોતાની જાંઘળી ગાળનાર તંદુરસ્ત માણસેને વિષયની લાલસા માત્ર મધ્યમસર પ્રમાણમાં જ થાય છે અને લાલસા થયા પછી જરા પણ નબળાઇ લાગતી નથી.

જે માણસના શરીરમાં વધારાનો કચરો હોય છે તેને ગરમીનાં દરદો વધારે જલ્દીથી લાગુ પડે છે અને તે ઉડતો રોગ ગણાય છે. એક સ્ત્રી બે પુરૂષની રખાત હતી. આ સ્ત્રીને તથા બેમાંના એક પુરૂષનો કરો રોગ લાગુ પડ્યો નહોતો પણ બીજાને રોગ લાગુ પડ્યો હતો તેનું કારણ એટલું જ કે એક માણસે સ્ત્રીના પેટમાં પોતાના વધારાના કચરાનો અદૃશ્ય જથ્થો નાખ્યો અને તે સ્ત્રીની સાથે સમાગમમાં આવતાં બીજા માણસની ઇન્દ્રિયે તે કચરો બંધ બેસતો થઇ પહોંચી તેની આમડીએ તે ગ્રહણ કરી લીધો. તેને દરદ લાગુ પડ્યું. પતિ પત્નિના સમાગમ એવો હોય છે કે તેમના શુભ અવયવો એક બીજાના સમાગમથી ટેવાઇ ગયેલા-પ્રેરાટાઇ ગયેલા-હોય છે. આથી એક બીજાને સુકેલી કે અગવડ જણાતી નથી પણ બેમાંનું એક કોઈ ત્રીજા સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારે રોગની શરૂઆત થાય છે. આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે સંભોગ એ કેવી પાવત્ર વસ્તુ છે અને જરૂર કર્મ-વિષય વાસના એ કેવી દુષ્ટ વસ્તુ છે. ગરમીના દરદો આખી દુનિયામાં કેવળ વિષય વાસના અને બાલિચારથીજ ફેલાયાં છે.

આ દુષ્ટ ગરમીનાં દરદો કેમ ફેલાય છે? બહારનો પદાર્થ જે માણસના શરીરમાં ફેલાયો હોય અને તેનું વીર્ય કોઈ સ્ત્રીના શરીરમાં પડે તો તે સ્ત્રીને તે માણસના દરદના બી લાગુ પડે અને અંદર દાખલ થયા પછી કુલે છે અને ફગે પણ છે. ત્યાર પછી દરદ લાગુ પડે છે. છુપા રોગો એ કાંઈ નહીં પણ એક જાતનો કાહોવાટ-સડો-છે. એક સ્ત્રી એક કરતાં વધારે પુરૂષના સમાગમમાં આવીને આ દરદનો ફેલાવો કરે છે. આ રોગનો અટકાવ કરવો હોય તો બાલિચાર કે છીનાગાં અટકવાં જોઇએ. લાલના તખીઓ ઇનજેક્શન-રસી મૂકે છે-કરે છે. એથી તો ઉલટું ઝેર ચડે છે અને શરીરનો રોગ સાગે થતો નથી, શક્તિ પણ નાશ પામે છે. ડાક્ટરો ઇનજેક્શન આપી દરદીને સાગે કરવા માગે છે પણ એથી

તો ઉલટું નુકશાન થાય છે અને રોગ તો ઉલટો વધી પડે છે. મતલબ કે બકફં કાઢતાં ઉંઠ પેસે છે. મારા ઉપચારો રોગને દબાવી દેવાના નથી પણ રોગને સાજા કરવાના છે. હાલનું મેડીકલ સાયન્સ જે રીતે એ દરદો ઉપર દવા કરે છે તે થોડા વખતને માટે દરદને દાખી દે છે, પણ અફસોસ એટલોજ છે કે પાછળથી એક યા બીજા રૂપમાં રોગ વધારે સખત રૂપમાં ઉભરાય છે, તેની તેઓને થોડી જ ખબર છે. લોકો પણ એવી જ ભૂલ કરીને તે ઇલાજને ખરા માને છે. મારા પાસે એવા દાખલાઓ છે કે જેને આધારે અત્યારે હું એ મેડીકલ સાયન્સ સામે એ બાબત ઉપર જે બોલું છું તેનો પુરાવો મળે છે. દવાથી શરીરની ખરી શક્તિ નાશ થાય છે, પણ વર્ષો પછી એ શક્તિને પાછી સજીવન કરે તો તે દરદો પાછાં વધતાં ઝોઝાં પ્રમાણમાં જણાય છે. મારા બાથ વડે શક્તિ તો પાછી સજીવન થાય છે જ અને સ્ટેજ દરદોના ઉભરો જે દાખી દેવામાં આવ્યો હતો તે પણ ઉભરાય છે પણ મારા ઇલાજે વડે તે ઉભરો અને દરદ જડખૂંદથી નાશ પામે છે. દરદ પાછું ઉભરાય તેની શીકર કરી નહીં. મારા બાથની રૂઢીથી એ રોગ સાજો થાય છે, કારણ કે તેથી વધારાનો પદાર્થ છુટો પડી જાય છે. હું એમ નથી કહેતા કે દરેક આદમીને હું સાજા કરી શકું છું. જેની પાચનશક્તિ મારા ઇલાજને મદદ કરવાને લાયકની હોય છે તેમને જ ફાયદો માલમ પડે છે. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રી પુરૂષના રોગો શરીરમાં જણાય ત્યારે ધ્યાન રાખવું કે તે નડતર કરતા કચરાનું પરિણામ છે. જે તેનો ઉપાય કરવામાં નહીં આવે તો તેમાંથી ધણે ભાગે ખાંસી, ફેફસાંના રોગો, ક્ષય વિગેરે રોગો લાગુ પડે છે અને કદાચ તે માણસને પોતાને માલુમ નહીં પડે તો તેનાં બાળકોને તો જરૂર તે વારસામાં મળશે. તબીબોનું વૈદુ આવ્યા દરદોમાં વધારો જ કરે છે. માને ખબર નથી પડતી કે મારા બાળકને કંઠમાળ કે ક્ષય કેમ લાગુ પડે છે પણ તેનું ખડું કારણ એ કે બાપ કાંઈ યુરો રોગ લઈ આવેલો હોય છે આથી બાપના શુદ્ધાને લીધે બાળકોને ખમવું પડે છે. જે માતાપિતા મારી પદ્ધતિ મુજબ આસ્થા છે તેમનાં બાળકોને ઉછેરવામાં સ્ટેજ પણ હરકત નડી નથી.

પરમો અને ચાંદી જેવા કાતીલ દરદો પણ કચરાના જોરથી થાય છે. શરીરની અંદર ગરમી વધે છે ત્યારે તે કચરો લોહી અને પૂરૂષના રૂપમાં બહાર પડે છે. આવે વખતે ખડું જોતાં તો અંદરનું અંગ એવો ખરાય પદાર્થ કાઢી નાખીને સાફ થવા માગે છે. મૂળ વાત એ છે કે એ બહાર નીકળતી વસ્તુને જેમ બને તેમ દરદ વિનાની બનાવવી પણ તેને અટકાવવી નહીં. મારા બાથ પ્રમાણે આવું સંતોષકારક પરિણામ આવે છે. બીજા હાથ ઉપર આપણા તબીબો શું કરે છે તે જુઓ. તેઓ ઇનજેક્શન મૂકશે. કોષ મરડ્યુરી, ઝીક, આઇરોડેક્સિન એવું પુરૂષ કે સ્ત્રીના ભાગોને લગાડશે. તેથી બહાર નીકળતો કચરો આંતરકામાં બરાઈ જાય છે અને એમ થાય છે ત્યારે તે પર જાય છે ક્યાં? કુદરતના રીવાજ પ્રમાણે ખરેખર તે બીજે ઠેકાણે જવું હશે. આથી ખરાય ચાલમાં આંખ મીચીને મંડ્યા રહેલા લોકોનાં દરદો વધે છે. મેડીકલ સાયન્સના ઇલાજે કારગત જ લાગતા હોય તો આજે તમો જોશો કે શહેરામાં દવાશાળાઓ, હોસ્પીટલો, સેનેટોરીયમ વિગેરે વધારે ને વધારે થતાં જાય છે તેનું કારણ શું? કેટલાંક વર્ષો ઉપર એક દરદી મને કહેવા લાગ્યો કે મને હાર્ટકીસીઝ થયો છે. મેં તેને મારી સારવાર નીચે રાખ્યો. એક પખવાડીયા પછી તેને યુરદા-મૂત્રાશય-નું દરદ થઈ આવ્યું. ત્યાર પછી પરમો ઉભરાઈ આવ્યો કે જે તેને ૧૮ વર્ષ ઉપર લાગુ પડ્યો હતો. થોડા વખત પછી ધિમે ધિમે સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરતી

લાગી અને હાર્ટીસીઝ-હૃદયોગ-દૂર થયો. સારવાર દરમીયાન દરદી મને કહેતો હતો કે ૧૮ વર્ષ ઉપર મને પરમો થયો હતો જે બાહોશ તખીઓએ સાંભળે ક્યો હતો. ત્યાર પછી ગુરદા-મૂત્રાપય-નું દરદ લાગુ પડ્યું હતું અને જળદર લાગુ પડે તે પહેલાં હાર્ટીસીઝ લાગુ પડ્યો. મેં તેને સમજાવ્યું કે તારો પરમો સાંભળે કરવામાં આવ્યો નહોતો પણ તેને ફક્ત સમાવી દેવામાં આવ્યો હતો. જે ખરેખરો સાંભળે તો મારી રીઝી થયો.

બીજો દાખલો હ્યો—૪૭ વર્ષની ઉમરના યેરન વોન ઇનામના માણસને ક્ષય લાગુ પડ્યો હતો. દસ વર્ષ અગાઉ તેને તેની અસર જણાયેલી તે વખતે દાકતરોએ તેને ઇનજેક્શન આપેલું. પોટેસીયમ, મરક્યુરી-પારો વિગેરે તેના લોહીમાં ઉમેરવામાં આવ્યાં અને તેથી તેના મોઢામાં સોજા ચડી આવતો હતો. તેના શરીરમાં પારો દાખલ કર્યા પછી તેની તખીયત બહુજ બગડી અને આખો પણ ઝાંખ આવવા લાગી. આથી દવાદાર ઉપરથી તેના વિશ્વાસ તદ્દન ઉડી ગયો. મેં તો તેના ચહેરો જોઈનેજ કહ્યું કે તારા શરીરમાં કચરો વધી પડ્યો છે અને તારા લોહીમાં ઝેર ચડ્યું છે, માટે દિવસમાં બે અને ત્રણ ત્રણ બાથ શરૂ કર. ૭ મહીના પછી તેની હાલત ફેરવાઈ ગઈ. પાચનશક્તિ ઘણી વધી ગઈ અને ક્ષય હમેશને માટે જતો રહ્યો.

નપુંસકપણું—આજના સુધરેલા જમાનામાં નપુંસકપણું કરતાં બીજો સામાન્ય રોગ કોઈ નથી. તખીઓએ તેને માટે કોઈ કર્યું નથી. કારણકે તેઓ તેનું ખરું કારણ સમજી શક્યાજ નથી. જે કોઈ દરદો થાય છે તે માત્ર શરીરમાં કચરો વધી પડવાથી જ થાય છે, એ નશીબ સંભળે મારી રીઝી હતું પુરવાર કરી શક્યા હું. વધારાના કચરાને પહેલાં દૂર કર્યો હોય તો ગમે તેવાં બરાબર જાતનાં દરદો સાબળ થાય. મારા ઇલાજથી મેં જોયું છે કે સંભોગ કરવાની મનની વાસના હદ ઉપરાંતની હોય તો ઓછી કરાય અને જો તેમ ન હોય તો તે ઉરકેરી પણ શકાય છે. ઘણી વખતે નીતિનો ગમે એટલો ઉપદેશ આપે તો પણ કામવાસના-સંભોગ કરવાની લાલસા-ઓછી થતી નથી, પણ માઈ સાયન્સ તે સંધેને અટકાવે છે. સ્ત્રીઓના નપુંસકપણાને વાંઝીયાપણું કહે છે અને તેનું કારણ એ કે તેવી સ્ત્રીઓની ગુહોન્દ્રિઓ બરાબર બનેલી હોતી નથી. અગર તો તે અવ્યવહાર તદ્દન મંદ પડી ગયેલા હોય છે. આ બાબત ઉપર હું આગળ જતાં બોલીશ.

સંભોગ કરવાની પુરૂષની વાસના સ્ત્રીની વાસનાથી તદ્દન જુદીજ હોય છે માટે નપુંસકપણું પુરૂષોમાં જુદું જ સ્વરૂપ લે છે અને તે એક જાતનો વ્યાધિ છે. નાનાં બાળકો અને યુવાનોની જનનેન્દ્રિયો હમેશાં ઉરકેરાયેલી રહે છે જેને પરિણામે તેમનામાં હાથરસ-હસ્તમેથુન-ની ભુરી આદત પડે છે અગર તેઓ અંદર અંદર અકુદરતી સંભોગ કરે છે. ઉરકેરણી થવાથી અકુદરતી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. યુવાનોમાં જાગૃતિ આવવાથી તેઓ આડે માર્ગે દોરાય છે અને તેમનાં મન આખો દિવસ અકુદરતી અને અવિચારી ખ્યાલોથી ભ્રમિત થયેલાં રહ્યા કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે આવા યુવાનો સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે અગર ભડકે છે અને મોટી સંખ્યાના યુવાનો તો છેક બીર-બાપલા બની જાય છે અને એટલે સુધી કે તેઓ પોતાને નપુંસક માની બેસે છે અગર તો પોતાની આદત બદલી ઉડી જાય છે. આજના જમાનામાં કેટલાક સારી સ્થિતિનાં માણસો પરસ્પર

વગર રહે છે તેનું ખરું કારણ તેઓ સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે તેજ છે. તેઓ પોતાને પુરુષત્વ વગરના માની લે છે. હજારો યુવાનો પોતાની ખીલતી બર જુવાનીમાં કુદરતી સંભોગ મથાવિધિ કરી શકતા નથી અને કેટલાક તો પોતાની જાંદગી રદ બાતલ થયેલી માની આપઘાત પણ કરે છે.

એક જાણવાન્નેગ દાખલો અત્રે રજુ કરું છું:—એક મોટી જાગીરના વારસદાર ૨૩ વર્ષના યુવાને મારી સલાહ માગી. તેને પોતાની ૧૨ વર્ષની ઉંમરે કુટુંબ પડી હતી જેથી સારો થવાને તેણે મારી પદ્ધતિ અજમાવવા ઠરાવ્યું. પોતાના આ દુર્ગુણની બેડીમાંથી મુક્ત થવાને મેં તેને મારા ઇલાજોનો આશ્રય લેવા મજબુત આગ્રહ કર્યો. પડેલી આદત ઐશ્વર્યી બંધી મજબુત થઈ હતી કે હજુ પણ તે અવાર નવાર કુટુંબ કરી લેતો હતો અને પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શક્યો નહોતો. ધિમે ધિમે મન દબ કરવા લાગ્યો પણ બે ચાર મહીના થઈ જય કે પાછું હતું તેનું તેજ. આખરે તે કંટાળીને આપઘાત કરવા તૈયાર થયો. તે દરમિયાન તેનાં માબાપ તેને પરણાવવાને તૈયાર થયાં પણ આ યુવાન પોતાને નપુંસક માની પરણવાને ના પાડવા લાગ્યો. તેણે આખરે મારા કહેવા મુજબ વર્તવાનું કમુલ કર્યું. મેં મારા મૂખ પરિક્ષા શાસ્ત્ર મુજબ તેને ખુબ તપાસ્યો. મને માલમ પડ્યું કે તેની નામ-રદાઇનું કારણ જીર્ણ મંદારિમ હતું અને મારે સૌથી પહેલાં તેનો ઉપાય કરવાનો હતો. મહત્ત્વ લેવાથી હોવાથી આવો કેસ સુધારવાનો મને પણ ઉત્સાહ વધ્યો. તેણે દંતનાથી અને ચુસ્તપણે મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા અને થોડા મહીનામાં તેની હાલત તદ્દન સુધરી ગઈ. બાકીની સાથે મેં તેને કુદરતી સાદા ખોરાક ઉપર રાખ્યો હતો. તેર મહીના સુધી સારવાર કરીને મેં તેનું નપુંસકપણું નાશ કર્યું અને તે પરણ્યો. આવા ઘણા કેસો મારી પદ્ધતિથી મેં સુધાર્યા છે.

મુત્રમાર્ગ અને મુત્રાશયનાં દરદો.

મીઠી પેસાબ, પેસાબમાં રેત જવી, પથરીમાં પેસાબ થઇ જવો, કલેબ-
યકૃત-નાં દરદો, પથરી, કમળો, આંતરડાંના રોગ, પગે પરસેવો
થવો વિગેરે.

ઉપર જણાવેલાં દરદોને એકજ વર્ગમાં મૂકવાં તે કેટલાકને લગાર અડીક અથવા અનિ-
યમ લાગશે. વૈદ્ય ધંધાની દૃષ્ટિએ એ બધાં જૂદાં જૂદાં દરદો છે. પણ મારી સમજ પ્રમાણે
ઉપલાં બધાં દરદો એકજ મૂળમાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે મૂળ બીજું કંઈ નહીં પણ
શરીરમાંના વધી ગયેલો કચરો અગર નકામો પદાર્થ છે. કેવલા તમામ રોગોમાં નકામો
પદાર્થ શુદ્ધ-મૂત્રાશય-અને આમડીમાં બરાઈ પેસે છે. તે પદાર્થ બહાર નથી નીકળી શકતા
ત્યારે પાચનક્રિયા દરમીયાન હોજરીમાંથી ખરાબ ગાસ-વાયુ-નીકળે છે. આ ગાસ પકવા-
શયમાં ડુબે છે અને ખોરાકને આંતરડાં તરફ ધકેલે છે. બીજી રીતે જ્યારે શરીર તંદુરસ્ત
હોય છે ત્યારે આ ગાસ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ બાબત એક દૃષ્ટાંત આપીને
વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવી શકાશે:—પૃથ્વી ઉપરનું પાણી ફરીયા, તળાવો, નદીઓ, નાળાં,
કુવા વિગેરેમાં રહેલું છે એવી જ રીતે માણસના શરીરનું લોહી નાની મોટી નસોમાં રહેલું
છે. વળી આખી દુનિયામાં ગાસના રૂપમાં (આછી વરાળના રૂપમાં) પાણી પૃથ્વી અને
આકાશની વચ્ચે રહેલું છે. આપણે શરીરમાં ખોરાક અને પાણી નાખીએ છીએ તે ક્રિયા
પણ ઉપરના કુદરતી બનાવ સાથે બંધ બેસે છે. અનાજ અને પાણી અમુક જગ્યાએ પહોં-
ચીને આખા શરીરમાં ગાસ-વાયુ-ને ધકેલે છે જેનો પુરાવો દારૂ કે માંસક પદાર્થો પીવાથી
મળે છે. એટલે કે આ પદાર્થો જય છે તે હોજરીમાં પણ તાત્કાળિક અસર થાય છે તે
મગજને. આમડી બરાબર કામ કરતી હોય છે ત્યારે શરીરના ગાસનો મોટો ભાગ આમ-
ડીનાં છીદ્રો વાટે બહાર નીકળી જાય છે. કેટલોક ગાસ નાકવાટે બહાર નીકળી જાય છે,
ગાસનો મોટો જથ્થો પરસેવા મારફતે અને પરસેવા વગર શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે.
જુદા જુદા માણસોના પરસેવાની ગંધ જુદી જુદી જાતની હોય છે. શરીરમાં વિજ્ઞાતિય
દ્રવ્યો-નકામો પદાર્થો-નો સંગ્રહ જેમ વધારે તેમ પરસેવાની દુર્ગંધ વધારે ખરાબ. તંદુરસ્ત
અગર કુદરતી પરસેવાની ગંધ આપણું નાક ભાગ્યેજ પારખી શકે છે. આપણા શરીરમાંના
ગાસનો સંગ્રહ મૂત્રાશય મારફત પણ થાય છે. શરીરમાં સંગ્રહ થતા પદાર્થોના નિકાલ મૂત્ર
અને પરસેવા દ્વારા થાય છે. મૂત્રમાર્ગ સંપૂર્ણ બરાઈ જાય છે એટલે મૂત્ર કરવાની હાજત
થાય છે અને તે હાજતને કદિ પણ રોકવી નહીં. અત્યારના જીવન કલહના ધાંધલા અને
વ્યવસાયના જમાનામાં માણસો મૂત્ર અને મળ બરાબર વીસર્જન કરી શકતાં નથી અને
કરવાની દરકાર રાખતાં નથી. શિક્ષકો અને માળાપો બાળકોને આ બાબતો બરાબર સમ-
જાવતા નથી. બાળકોની ભવિષ્યની જીંદગી સુધારવી હોય તો તૈથી પહેલું તેમને મળમૂત્ર
ત્યાગ કરવાનું શીખવવું. મળમૂત્રને વખતસર કાઢી નહીં નાખતાં રોકવામાં આવે તો તેમાંથી

વાયુ, ખયણુ, ઉભરાણુ વિગેરે વિક્રિયાઓ થાય છે. મૂત્રનળીમાં ગરમી વધે છે એટલે મૂત્રને પ્રવાહી વરાળનું સ્વરૂપ ધારણુ કરે છે જેથી ક્ષારપદાર્થ પાછળ રહી જાય છે અને તેથી કરીને મૂત્રાશય ખીજા મૂત્રને મૂત્રમાર્ગમાં મોકલી શકતું નથી. મૂત્ર અને ઝાડાની હાજત રોકવાથી તે મંદ પડી જાય છે અને પાછળથી તે હાજત જોઈએ એવી લાગતી નથી. આ પ્રમાણે રોકી રાખેલા ઝાડા પેસાળમાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વાયુ શરીરના તમામ ભોડામાં ફરી વળે છે અને પક્વાશય-હોજરી-માં પણ જાય છે. આ ક્રિયા હમેશાં થાય તો મૂત્રાશયના ક્ષાર અને ખીજા પદાર્થોના પીળાં રંજકણો અંધાધ જાય છે જે મૂત્રમાર્ગ કે મૂત્રાશય-માંથી કોઈ પણ રીતે નીકળતાં નથી. આ રંજકણો સ્ક્રમ્બલ્ડ કંત્રવડે જોવાથી રાતાપીળા રંગનાં જણાશે.

પથરી જેવા રોગો ઉપલી કુટેવોથી થાય છે. અકુદરતી ખોરાક અગર શરીરની અકુદરતી ટેવોથી જ પથરી થાય છે. એજનના બોઇલરમાં જે પાણી ઉકળે છે, તે ખનીજ પદાર્થવાળું હોય છે તો બાઇલરની સપાટી ઉપર પોપડાં બાઝે છે અને ખનીજ પદાર્થ વગરનું એટલે વરસાદના પાણી જેવું હોય છે તો ગમે એટલું ઉકળ્યા છતાં બોઇલરની સપાટીને અસર થતી નથી. આવીજ સ્થિતિ મૂત્રાશયની છે. મૂત્ર ખરાબર કાઢવામાં આવે તો ક્ષાર જામતો નથી પણ ક્ષાર જામ્યા પછી તે મૂત્રાશયમાં ચોટી બેસે છે અને કેમે કર્યો બહાર નીકળતો નથી જેથી બહુ દરદ થાય છે. નકામે પદાર્થ વધી જવાથી મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે અને રેત કે પથરી પેસાળદ્વારા નીકળી શકતી નથી. નાનાં રંજકણોની મોટી પથરી થાય છે. પથરીનું મૂળ કારણુ પેસાળ રોકાવાની ખરાબ ટેવનું છે. બગડેલો પેસાળ આખા શરીરના બગડેલા પદાર્થને મદદ કરી શરીર ઉપર ગાંઠો નીપજાવે છે.

એક છોકરો મારા પાસે આવ્યો, તેના આખા શરીર ઉપર ત્રાણા જેવડી ગાંઠો હતી. કારણુ એ હતું કે તેને શરદી લાગવાથી કેટલાક દિવસ સુધી પેસાળ કરી શક્યો નહોતો. મેં વિચાર કર્યો કે આ ગાંઠોને પાછી પેસાળના સ્વરૂપમા ફેરવી નાખવી. મેં મારા છલાજને શરૂ કર્યા એટલે તેને પુરૂકળ પેસાળ થવા લાગ્યો. તેના શરીરમાં એકઠો થયેલો વધારાનો કચરો મેં મારા છલાજથી પેસાળ માગે બહાર કાઢી નાખ્યો.

ઝાડા થઈ જાય છે અગર કબજામાં રહે છે તેનું કારણુ પણ ઉપર મુજબ છે. પેસાળનું પણ એવીજ રીતે છે. આવાં દરદોમા આમડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે, માથું દુખ્યા કરે છે, ગાંઠો પાકે છે વિગેરે અનેક ચિન્હો થાય છે. આ બધું ખીજાં દરદોની શરૂઆત જેવું છે.

મીઠી પેસાળ એ મરડા જેવું દરદ છે. તેનું કારણુ અંદરની ગરમી છે. આ ગરમી અનેક દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે. મીઠી પેસાળનો રંગ ખરાબ હોય છે કેમકે તેમાં સાકર હોય છે. રેત કે પથરી પણ એક જાતની મીઠી પેસાળ જ છે. એકમાં પથર તો ખીજામાં પાણીનું પ્રમાણુ હોય છે. મારા બાથથી અંદરની ગરમી ઝાંછી થાય છે અને પથરી પણ પીગળી જાય છે અને પેસાળની સાથે તે બહાર નીકળી જાય છે. મારા ઉપાયો ચાલતા હોય છે તે દરમીયાન મારા દરદોઓ પુરૂકળ મૂરે છે. મુત્રાશયની સ્થિતિ આ પ્રમાણે તંદુરસ્ત થાય છે અને માથુંસ તંદુરસ્ત બને છે. બાથ લેવા માંડ્યા કે પેસાળ વધ્યો સમજાવેલો જે પેસાળ વરાળ રૂપે આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગઈ હતી તે મારા બાથથી અસહ્ય ધારણુ

કરી પાછી પેસાળ બની પેસાળદાર બહાર નીકળે છે, જર્મન શહેનશાહ વિલિયમ પહેલો પથરીના દરદર્થી પીડાતો હતો તે છતાં તે ૯૦ વર્ષ જીવ્યો તેનું કારણ એ કે તેની પથરી કોઈ સારી જગ્યાએ જોડવાયેલી હતી. તેના છોકરાના સંબંધમાં બહુ જ નાની ઉંમરે તે માલમ પડી.

પેસાળનો ક્ષાર:—આ દરદમાં લોહીમાં પેસાળનો ક્ષાર બાકી જાય છે અને જ્યારે પેટુ દુઃખે છે અગર પથરી જેવો રોગ થાય છે ત્યારે સમજવું કે આ ક્ષાર એકઠો થયો છે. ચહેરા જેઠનું રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ આ રોગ જલદી પરખાઈ આવે છે. ક્ષયના દરદીઓમાં આ રોગ માલમ પડતો નથી આ રોગમાં લોહી સાફ થવાની જરૂર છે અને તે માટે મારા બાથ સિવાય બીજાં એક પણ ઈલાજ લાગુ પડી શકેજ નહીં.

પથારીમાં પેસાળ થઈ જવો:—એનું કારણ વધારાનો પદાર્થ કુંડી-નાભી-માં રહી જવાનું છે. પેટુમાં એક ઝીણું અસ્તરવાળું પડ બાકી જાય છે અને તેમાંથી મૂત્ર ટપક્યા કરે છે. દવાદાર્થી દરદો અટકાવવાથી આવાં દરદો થાય છે.

આંતરડાં ઉપર પડતું બાહ્યું:—મારા ઇલાજથી આ રોગ દૂર થઈ શકે છે અને તે માટે થોડો જ વખત લાગે છે. દવાદાર્થી કેસ બગડ્યો હોય તો લાંબો વખત મારા ઉપચાર કરવા પડે છે.

મૂત્રમાર્ગ અને પેટુના દરદો:—આ દરદોનું કારણ એ છે કે પ્રથમ પેટુમાં પથરીની જમાવટ જેવું કાંઈ બનેલું હોયું જોઈએ. તેથી પેટુમાં બળતરા બન્યા કરે છે અને પેસાળ કરતી વખતે સખ્ત દુઃખાવો થાય છે. આ રોગ પણ મારી પદ્ધતિથી સાજો થઈ શકે છે. મારા પાસે એક એવો કેસ આવ્યો હતો કે જેમાં આંતરડાંનો આગલો ભાગ બહુ સુજ ગયો હતો જેથી દરદી પેસાળ કરતી વેળા બહુજ હેરાન થતો હતો. તેને વારંવાર પેટુમાં આંકડી આવ્યા કરતી હતી. દરદીને બહુ પીડા થયાને એક પખવાડીયું થયું તે પછી દાકતરે મૂત્રમાર્ગમાં સળી મૂકી અને ક્લોરોફોર્મ આપીને દરદીને એથુડ બનાવ્યો. આ સળીના ઉપાયથી કાંઈ વળ્યું નહીં. બીજે દિવસે મને બોલાવ્યો તે પછી મેં મારા બાથ આપવા માંડ્યા જેથી પહેલે જ દિવસે પેટુમાં આવતી આંકડી બંધ પડી. બીજાં અરધાક કલાક બાથ ચાલુ રાખ્યો તો ધીમે પેસાળ થયો. બીજાં પોણાક કલાક બાથ આપ્યો તો દરદી બીઠનામાં પણ જઈ શક્યો. રાત્રે ઘણાજ પરસેવો વળ્યો અને કશાં પણ દરદ વગર પેસાળ પુષ્કળ કરી શક્યો. થોડા વખતમાં તેનું દરદ તદ્દન સાઈ થયું.

લીવર-ચક્રત-કાળજામાં દુઃખાવો, પિત્ત અને કમળો:—વધારાનો કચરો શરીરની જમણી બાજુએ આવે છે ત્યારે આ દુઃખાવો થાય છે. લીવર-ચક્રત અને પિત્તમાંથી જે કચરો નીકળે છે તે પિત્તની કાથળીમાંથી નીકળી હોજરીની પાસેની કાથળીમાં જાય છે અને તેથી પાચન ઉપર અસર થાય છે લીવરની જમણી બાજુ ઉપર કચરો વધી જાય છે અને તે જે કચરો બહાર કાઢે છે તે ડુંધાય છે ત્યારે એક જૂદાજ પ્રકારનો પરસેવો બહાર આવે છે. જ્યાં વધારે નડતર હોય ત્યાં રોગ પણ ઝાઝો હોય છે. આવા તમામ દરદીઓના પરસેવો હમેશાં વાસ મારે છે અને તેઓના પગ હમેશાં પરસેવાથી ભીનાને ભીના રહે છે. અંદરના રોગથી બહારની આમડી કાળી પડી જાય છે અથવા તો કમળો થાય છે ને મારી ફડી પ્રમાણે બહુ જ જલ્દીથી સુધરી જાય છે.

પગ ઉપર પરસેવો—ઉપર જોયું તેમ આ પરસેવાનું કારણ લીવરની ખામીને લગતું છે. તે બતાવે છે કે વધારાના કચરાની નડતર જમણી બાજુએ બહુ જ વધી પડી છે. લીવરમાં પિત્તમાંનો રોગ બહુ વધી જાય છે ત્યારે પરસેવો બંધ પડે છે, તે વખતે દરદીની હાલત ખરાબ સમજવી, કારણકે તેનો અંદરનો મેલ તેની અંદર જ રહી જાય છે. તે ઉપરથી ચામડીના રોગ, કેન્સર, નાસુર વિગેરે થાય છે. આ વખતે જો દાકતરોની દવા ખાધી તો દરદ વધવાનો વધારે સંભવ રહે છે. પ્રથમ તો નથી જણાતું પણ પાછળથી રોગ એકદમ ઉભરાઈ આવે છે ત્યારે માલુમ પડે છે. જે જગ્યાએ પરસેવો નીકળતો હોય તે જગ્યાને બંધ પાડી દેવામાં આવે તો તે જાણે એક શહેરની ગટરને બંધ કરી દીધી હોય તો શહેરને કેટલું નુકસાન થાય તેના જેવું બને છે. આથી આખા શરીરમાં વાસનો ફેલાવો થઈ જશે. સુખ્ય પાછપ અટકાવે તો વાસ બંધ થશે પણ તેથી જેમ શહેરમાં મરકી ફેલાશે તેમ શરીરમાં અનેક જાતના રોગો ફેલાશે. આપણા લશ્કરમાંના સીપાહોના બીના રહેતા પગો માટે પણ દાકતરી ધલાળે વપરાય છે, જે તેઓ નથી સમજતા અને ઉલટી વધારે હાની થાય છે. મારા ઉપાયથી પરસેવો પોતાની મેળે નીકળી જાય છે અને રોગનું મૂળ જ નાશ પામે છે.

ખસ અને ચામડીના રોગો—આ રોગ ચામડી અને પગમાં થતા પરસેવાને અટકાવવાને લગતું છે. આ રોગ ખીજ રોગને લીધે થાય છે, માટે પહેલા રોગને કાઢીએ તો તે સાજો થાય. ખસ સુકી હોય કે તેમાંથી પર નીકળતું હોય ત્યારે પહેલાં દરદને સાજુ કરતાં બહુ કંટાળો આવે છે. કેટલીક વખતે બાળકોને આ રોગ થાય છે કારણકે તેમને માથાપથી વારસો મળેલો હોય છે અથવા તો શીળી નીકળવાને લીધે આવા રોગો થાય છે. હું અત્રે બેજ દાખલા આપું છું:—એક દરદીને ચામડીની ખંજવાળ લાગુ પડી હતી. જે દિવસથી તેને ખીજ વારના શીતળા મૂકાવ્યા તે દિવસથી આખે શરીરે તેને આ રોગ લાગુ પડ્યો હતો. તે ખંજવાળે નહીં એટલા માટે રાત દિવસ તેના હાથ બાંધવામાં આવતા હતા. તેને એટલી ઠીક થતી કે જે આખું શરીર ફેલી ખાતી. જેમ જેમ ઉમર વધતી ગઈ તેમ તેમ રોગ વધતો ગયો. આખરે તે મારી પાસે આવ્યો. કારણકે તેણે મારી “સાયન્સ ઓફ હીલીંગ” નામની ચોપડી વાંચી હતી. મેં ધીમે ધીમે બાથ આપવા માંડ્યો અને ખોરાક તદ્દન હલકો રાખ્યો. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં તે સાજો થયો.

ખીજે એક કેસ ખરજવાનો હતો. ૨૪ વર્ષના યુવાનને આ દરદ થયેલું. તે આપણાએ ધણું મહત્ત્વ, દવા કરી પણ કંઈ વળ્યું નહીં. અંતે તે મારા પાસે આવ્યો. મેં તેને કહ્યું કે તારી પાચનશક્તિ નબળી છે તથા આગળના ભાગોમાં વધારાનો પદાર્થ એકઠો થયો છે. સારે નસીબે વધારાના પદાર્થની નડતર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હતી એટલે પાચનશક્તિ સુધારીને ખરજવાનો ઉપાય કરવા માંડ્યો. ૧૬ દિવસમાં તો તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો. દરદીની શરદન બહુજ જડી થઈ ગઈ હતી તે પણ ધીમે ધીમે એકઠી થવા માંડી. કચરો મુત્રાશય અને આંતરડાં વાટે બહાર નીકળી ગયો અને દરદ સાજું થયું.

હૃદયનો રોગ અને જલંદર.

માણસ જાતને અનેક જાતના હૃદયરોગ થાય છે જેના ઉપાયો દાકતરો જુદી જુદી રીતે કરે છે. બહુ લંબાણ નહીં કરતાં આ રોગને હું બે ભાગમાં વહેંચી નાખીશ. એક તો શરીરનાં આંતરડાંનો રોગ અને બીજો અંદરની નળીઓને લગતો. આપણે આ બાબત વધારે ખુલાસો કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે આ રોગનું કારણ શરીરનો વધારાનો કચરો હૃદય આગળ ચોટી રહે છે તેજ છે. એટલા માટે આ રોગનું કારણ તો એકજ છે. અનેક રીતે જણાવવું તે ખોટું છે. જેવું માણસ અને જેટલો પદાર્થ તેવો હૃદય રોગ. જે પદાર્થ ડાખી બાળુએ હોય અને હૃદય કુદરતી જ નમણું હોય તો રોગ વધ્યો જશે. હૃદય આગળ પદાર્થ ચોટ્યો હોય તો તેથી કરીને આખા શરીરમાં વ્યાધિ થશે અને અંતઃકરણ આગળ માંસના ઝીણા ઝીણા લોચા બાઝી જશે અને અંતઃકરણ પોતાનું સાધારણ કામકાજ પણ કરી શકશે નહીં. વળી એ લોચા મોટા થવા જોઇએ એવું કાંઈ પણ નથી પણ તે તો વધુ સખ અને વધુ ઘાટા થતા જાય છે અને જે કામ કરવાને માટે તે સરજ્યા હોય તે કામ તેઓ બજાવી શકતા નથી. ચામડી સૂજે છે ત્યારે આખા શરીરનું કામ નમણું પડી જાય છે. નડતરને લીધે હૃદય કામ કરતું અટકે છે ત્યારે આખું શરીર સુસ્ત બની જાય છે. આ વખતે હૃદય ઉપર ભાર પડ્યો તો અગર તો કાંઈ ઉસ્કેરણીનું કારણ મળ્યું તો તે વખતે આપણને આપણું હૃદય કેટલું નમણું પડ્યું છે તે માલમ પડ્યા વગર રહેતું નથી. કાંતો ઘખકારો થઇ આવશે અગર તો લોહી ચાલતું બંધ પડશે, લકવો થઇ આવશે અગર તો શ્વાસ ફંધારો. આવે પ્રસંગે કાંઈ દુઃખ થતું નથી પણ જાણે કેાંઈ ચીજ હૃદય આગળ દબાણ કરતી હોય એમ લાગે છે.

હૃદયના ભાગોના કામમાં ખસેલ થાય છે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે થાય છે. વધારાના કચરોને લીધે એના ઉપર પડ બાઝી જાય છે, અને તેથી કરીને નસો અને નળીઓ સાંકડી અગર પહોળી બની જાય છે. હૃદયના દરદમાં કારણ તો એકજ હોય છે. હૃદયની નસોમાં જે ખસેલ પહોંચે છે તે સંબંધી બહુ બોલવું જરૂર નથી. શરીરના અચુક અવયવ ઉપર અસર થાય તો તે અગાઉ તેની નસો ઉપર અસર થવા વગર રહેજ નહીં. એક અવયવ ઉપર અસર થાય અને તેની નસો અગર જાનતાંતુઓ ઉપર અસર થાય નહીં એમ કહેવું તે તાજ અકુદરતી છે. માઈ માનતું એવું છે કે હૃદયના અનેક રોગો થાય છે તેનું કારણ માત્ર એકજ છે અને તે એ કે હૃદયને વધારાના કચરાની નડતર નડે છે. હૃદય રોગ સાંજે કરવો હોય તો આ કારણને નાણુદ કરવું જોઇએ. તેમાં દવાદારતું ઝેર ઉમેરાયું તો કુદરતી રીતે રોગ વધવાનોજ. કેટલાક બનાવોમાં જળંદર થઈ આવે છે. જળંદરનું કારણ એજ કે શરીરનાં અચુક દરદો સાજ થતાં નથી તે સામટાં એક જગ્યાએ એકઠાં થઈ ઉભરાય છે. જળંદરમાં શરીરમાં જે પાણી ભરાય છે તે બધું બહારતું છે. તે વખતે શરીર સાધારણ લોહી પણ મેળવવાને અશક્ત હોય છે અને જે લોહી હોય છે તે સાધારણ રીતે સાફ કરવાને પણ અશક્ત હોય છે. પરિણામમાં જે રસમાંથી લોહી બને છે તે રસ વધારાના કચરાને લીધે ઉઠે છે-તપે છે અને તેથી તેના આકારમાં ફેરફાર થાય છે. જળંદર કરતાં બીજાં કાંઈ પણ દરદમાં આપણે આ અનુભવ મેળવતા નથી.

એને જળંદરનો એક દરદી મળ્યો હતો કે તેનું પેટ પખાલ જેવડું મોડું હતું અને બહુ પાણીથી ભરેલું હતું. અંદરથી પાણી એટલું બહુ દબાવ્યું કરતું હતું કે તેના પગમાંથી તે ઝરતું હતું અને આ દરદી બધાં બધાં બેસતો ત્યાં ત્યાં પાણીનાં ધાખાં થઈ જતાં. તેના ધધા માંખણ વેચવાનો હતો એટલે તેને રોજ માંખણનાં પેકેટ બનાવવાં પડતાં હતાં. દરેક નમુનો આપીને પછી તેને પેક કરવો પડતો હતો જેથી તેના શરીરમાં ઘણું માંખણ એકઠું થતું હતું. જેનો વધારાનો પદાર્થ બની શરીરમાં એકઠો થતો હતો તેને કાપી બાળુએ સુવાની ટેવ હતી જેથી બહુ માંખણ અને ચરખી તે બાળુએ એકઠાં થતાં. પહેલી નિશાની તો એ માલમ પડી કે તેના હૃદયમાં કાંઈ બગાડો દેખાવા લાગ્યો. પછી તે પદાર્થ પાણી જેવો બની ગયો અને પરિણામે જળંદર શરૂ થયો.

પ્રથમ તો તેને હૃદયના ધમકારો થયા પછી હૃદયના તાંતુઓ ટુલી ગયા, તે પછી ચરખી ગળવા માંડી અને જળંદર વધતો ગયો. આ દરદીએ અનેક ઉપાયો અજમાવી નોંધ્યા હતા પણ સધળા બર્થ ગયા એટલે તે મારા પાસે આવ્યો, પણ મારા ઇલાજને તે ફતેહમંદ રીતે કરી શક્યો નહીં કારણ કે તેનું શરીર અનેક દવાઓથી ઘણું બગડી ગયું હતું.

શરીરમાં પાણી એકઠું થયું તેનું કારણ એજ કે નાની આગળ માંસની ગાંડો બાઝી હતી. જળંદરની શરૂઆત બહુજ ધીમે ધીમે અને અદૃશ્ય રીતે થાય છે જેથી તે શરૂઆતમાં માલમ પડતું નથી પણ પાણી વધવાથી શ્વાસ લેવાતો નથી ત્યારે હૃદય ધમકે છે અને રોગથી શરીરની શક્તિ ઘટે છે ત્યારે શરીરમાં વેદના થાય છે. રોગ વધી ગયો હોય છે તો આ વેદનાથી માણસ નયળો પડી જાય છે અને ધીમે ધીમે અંદરથી ખવાતો જાય છે. શરીરમાં શક્તિ-ચેતન્ય-હોય છે તોજ આ દરદ કાનુમાં આવી શકે છે.

એક ગૃહસ્થને ઘણા વર્ષથી જળંદરનો રોગ થયેલો તેણે એલોપથી દવાઓ ઘણી ઘણી લીધી, પણ કાંઈ ફાયદો થવાને બદલે તેના પગ ચાંમલા જેવા થઈ ગયાં અને તે મારા આગળ આવ્યો ત્યારે રોગ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે મારાથી પણ કાંઈ ઇલાજ થયો નહીં અને જ્યારે આ દરદીએ બહુજ કાલાવાલા કર્યા ત્યારે મેં ઝાઝા કર્યા અને પરસેવો કરાવ્યો. આથી તેને આરામ જણાયો પણ તેથી જળંદરનું પાણી એકઠું થવાનું કારણ દૂર થયું નહીં. અંદર માંસની જે ગાંડો બાઝી ગઈ હતી તેમને પીગળાવીને બહાર કાઢી નાખવી જોઈએ અને તે માટે શરીરમાં તાકાત જોઈએ. તાકાત હોય તોજ તે ખરાબ કચેરા બહાર નીકળી જાય. અંદરની ગરમી વધે છે તો અંદરનાં આંતરણ ખવાઈ જાય છે. દરદીના અતિ આશ્વર્યથી મારો ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો તો ત્રીજે અઠવાડિયે જમણા પગમાં રસ ઉતરવા લાગ્યો અને અંદર પુષ્કળ લાય બળવા લાગી. અંદરનો રસ કે જે વેળે સુધી બંધાઈ રહ્યો હતો તે આમડી વાટે બહાર નીકળવા માંડ્યો અને દરદીને બહુ દુઃખ થવા લાગ્યું. આમડી ફાટતાં શુભઠાં ડુટવા લાગ્યાં. આથી કરીને એક બાળુથી અંદરનો રસ વધે અને બીજી બાળુથી આમડીની વેદના વધે અને દરદી તો નયળો પડતો જાય. તેનાથી વધારે બાથ લેવાઈ ચકાપા નહીં અને ત્રીજાને દિવસે દરદી મરણ પામ્યો. મેં તો તેને પ્રથમથીજ કહેલું હતું કે તારામાં અંદરનો નકભો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તારું દરદ સાફ થવાની આશા નથી અને તું જીવતો રહેવાનો નથી. આ દરદી મરણ પામ્યો તેનું કારણ ફક્ત એટલુંજ કે

તેના શરીરમાં વધારાના પદાર્થને લીધે એટલી બધી ગરમી એકઠી થવા લાગી હતી કે તેની સામે દરદીથી ટકી શકાયું જ નહીં.

એક બીજા કેસમાં તેથી તદ્દન ઉલટું જ પરિણામ આવ્યું. દરદીની સ્થિતિ જો કે ભયંકર હતી તોપણ ત્રણ અઠવાડિયાં પછી અંદરનું પાણી નીકળી ગયું અને અંદર પુષ્કળ ગરમી થવા લાગી. એથી અઠવાડિયાં પુષ્કળ ઝાડા થયા અને બહુજ વાસ મારતો પદાર્થ બહાર નીકળવા લાગ્યો. દરદી ખોરાક લેતો નહીં છતાં આ બધા કચરો ક્યાંથી નીકળે છે તે જાણી સમજાના અજબ થયા જેમને મેં શાન્ત પાડ્યા અને કહ્યું કે હવે દરદી સારો થઈ જશે કેમકે અંદરનો રસ નીકળી ગયો છે એટલું જ નહીં પણ જળંદરનું મૂળ પણ નાબુદ થયું છે. દરદી હવે બહુ પાતળો થઈ ગયો અને દિવસે દિવસે તેની હાલત સુધરવા લાગી અને તેનામાં કશો પણ રોગ રહ્યો નહીં.

મારો ઇલાજ કરતી વખતે જળંદરનો રોગી ત્યારેજ સારો થશે કે જ્યારે તેને પુષ્કળ પરસેવો છુટે અને જેમાં જળંદર થયો હોય સાંધી પણ છુટે. આ વખતે પાચનક્રિયા ઉપર બહુ ભાર નહીં નાખશો. શરીર બહુ નમળું થઈ ગયું. હોય અને તે અંદર એકઠો થયેલો કચરો કાઢી શકતું ન હોય તો જળંદરનો રોગ કદિ પણ સાજો થઈ શકેજ નહીં. જળંદરનો રોગ સારો થઈ શકશે કે નહીં, તે હું દરદીનો ચહેરો જોઈને પારખી શકું છું. મારા દરેક દરદી મને તેને ચહેરો જોઈને જેવું હોય તેવું કહી દેતો. મારાં સાયન્સની ખુબીથી કેટલાંક વર્ષો અગાઉ હું પારખી શકું છું કે દરદીને જળંદર કે બીજું કંઈ કયું દરદ થશે. મારી આ વિદ્યા-થીજ દરદના તાત્કાલિક ઉપાયો-દરદ અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચતાં પહેલાં લઈ શકાય છે.

મારા પાસે હૃદય રોગનો એક એવો દરદી આવ્યો કે જેને વળી જળંદર અને રક્ત-પિત્ત પણ હતાં. આ દરદી જવાનો રહીશ હતો. ૨૪ વર્ષ તે ત્યાં રહ્યો. તે દરમિયાન બહારથી તો તે સાજો તાજો જણાય પણ તેના અંગમાં તાવ, આંખમાં ગરમી અને પગમાં સોજા જણાય. દારણ એ હતું કે તેના વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ગમડ્યા કરતો હતો. ઈંડા મુલકમાં આ માણસ હોત તો એટલી બધી વેદના થાત નહીં. થોડા વર્ષ પછી તેને માથાની પાછળ એક ગુમડું નીકળી આવ્યું. જેની દવા કરીને ખેસાડી દવામાં આવ્યું એટલે તે ગુમડું આંગળામાં નીકળી આવ્યું. આંગળું સાફ ન થાય એટલામાં પેટમાંથી લોહી નીકળી આવ્યું અને ડાબા પગ ઉપર સોજો ચડ્યો. હાથ પગમાં ઈંડો પરસેવો થઈ આવ્યો. આ પ્રમાણે શરીરના તમામ ભાગોમાં રોગ પેડો. દરમિયાન તેને એકએક સખત તાવ ચડ્યો જેથી તળીમોએ એવું માન્યું કે દરદીને રક્તપિત્ત છે, માટે એને યુરોપ જેવા ઈંડા મુલકમાં લઈ જાઓ. તે જર્મનીમાં આવ્યો અને અમુક દાકતરની બલામણુ ઉપરથી તે ખાવેરીયા નામના પ્રાંતમાં ગયો. તે વખતે દરદીના જમણા હાથ ઉપર એક ચાકું જણાયું. મલમપટા અને પાઉડરો લગાડ્યા પણ ચાકું તો ચટ્યું નહીં અને આ એક ચાકું ઉપરથી બીજા વધારે ચાકું થવા લાગ્યાં એટલે તે પાછો પોતાને વતન ગયો અને ત્યાં પરસેવો ઘણો થવા લાગ્યો એટલે રાતાં ચાકું નાબુદ થયાં પણ બીજોજ મહિને તેના હૃદય ઉપર કંઈ અસર થવા લાગી જેથી તે ફરીને યુરોપમાં આવ્યો. આ ઉપરથી જણાશે કે જ્યારે ગરમીમાંથી શરદીમાં આવતો ત્યારે દરદ વારંવાર ઉભરાઈ આવે છતાં દરદીને એમ નહોતું લાગતું કે હું ખરેખર દરદથી પીડાઉં છું, પાછો જ્યારે તે ગરમ મુલકમાં ગયો ત્યારે દરદે ઘણું ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું અને આખે શરીર રાતાં ચાકું નીકળ્યાં, જે એમ

ખતાવે છે કે તેના શરીરમાં નકામો કચરો રંગે રંગે ભરાઈ ગયો છે. આખરે તખીઓએ જણાવ્યું કે હવે તો કુદરત કરે તે ખરું. દરદ વધતું ગયું અને દરદી જેમ તંદુરસ્તીની વધુ શોધમાં રહેતો ગયો તેમ તેમ દરદ વધુને વધુ ફેલાતું ગયું. ઝોઝામાં પુરૂં તેને ગમગીની જણાવા લાગી અને તેના શરીરમાંતું લોહી કાળાશ પડકતું ગયું. જીવતર ખાંડ ઝેર-અકાંડ થઈ પડ્યું. પોતે નવયુવાન હતો પણ જાણુ ધરડો ખખ જણાવા લાગ્યો. યુરોપ આવીને થોડા દિવસ રહીને વળી પાછો તે પોતાના વતન જવા દેશમાં ગયો. ત્યાં પરસેવો વળતો પણ બંધ પડ્યો અને દરદ બહુ અસાધ્ય થઈ પડ્યું. હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડ્યો. પગમાં પાણી ભરાવા લાગ્યું અને શરીરમાં ઝીણો તાવ રહેવા લાગ્યો. તખીઓએ જણાવ્યું કે દરદીને રક્તપિત થયો છે અને યુરોપમાં હતો ત્યારે ત્યાંના તખીઓએ દરદીનાં લોહીમાં આ જંતુઓનો વધારો કર્યો હતો અને ઝોઝામાં પૂરી એવી સલાહ આપી હતી કે તારે હવે ગામ બહાર જઈને રહેવું. થોડો વખત વિત્યા પછી આ દરદી જવામાંથી વળી પછી યુરોપમાં આવ્યો અને મારાં સાયન્સને સમજીને મારા પાસે ધલાજ કરાવવા આજીજી કરી. મેં આ કેસ હાથમાં લીધો.



આ બે ચિત્રો-આકૃતિઓ-જીઓ. પહેલી આકૃતિમાં જેરો તો એનાં શરીરમાં બહાર કચરો ભરેલો હોવાથી તેના ચક્રોનો આકાર બહુ ટુલેલો છે. ગરદન બદલાઈ ગઈ છે. કપાળ ઉપર એક ઈય જેટલો સોજો છે. આંખ અને કાન પણ ફુલી ગયા છે. જમણા પગમાં રસ ભરાયો છે. પાચનશક્તિ અકુદરતી થઈ ગઈ હતી અને પેટ તથા ગુરદો-મુત્રાશય-પોતાતું કામ કરી શકતાં નહોતાં. હૃદયના દુઃખાવાથી દરદી રાત કે દિવસ ઉંધી શકતો નહોતો. હાય પગ ઠંડાગાર રહેતા હતા. મારા બાથ લેવાતું સર્ફ કર્યું કે તેની પાચનશક્તિ સુધરી. ગુરદા પણ સુધર્યાં. પેસાળ્ય છુટથી થવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમાં તેની જે બેગેની હતી તે દૂર થઈ ગઈ. તેને પરસેવો પુષ્કળ થવા લાગ્યો અને તખીયત સુધરવા લાગી. જેમ જેમ અંદરનો કચરો પીગળીને બહાર નીકળવા લાગ્યો તેમ તેમ તેના શરીરનો આકાર દરવા લાગ્યો અને તે કુદરતી જેવો થવા લાગ્યો અને પગનો રસ પીગળીને ઝાડા પેસાળ્ય અને પરસેવા મારફતે બહાર નીકળવાથી પગની પાટલીઓ કુદરતી જેવી થઈ ગઈ.

પરસેવા મારફતે શરીરમાંનું મેલું પાણી અને પ્રવાહી બહાર નીકળવા માંડ્યાં. સાબળ થતાં પહેલાં એક પગનો રસ ખીજી તરફ ઉતર્યો, તે બતાવે છે કે વધારાનો પદાર્થ ત્યાંથી ખીજી બાજુ ગયો. આ વખતે રસ બહાર કાઢવો બહુ સુરેલ થયો હતો. જે ભાગને જળ દર થયો હતો ત્યાંથી પરસેવો પુષ્કળ નીકળતો હતો. ધિરજ રાખી મારા ઇલાજને ચાલુ રાખ્યા. ચાર મહીના પછી આકૃતિ ખીજમાં જોવામાં આવે છે તેવો દેખાવ દરદીનો થયો અને જળ દર મટી ગયું.

આ દરદી સાબળે થયાની ખબર જોવામાં પડી ત્યારે ત્યાંથી લખાણ આવ્યું કે દરદીને રક્તપિત થયો હતો માટે તેની તપાસ કર્યા વગર પાછો જવામાં દાખલ થવા દેવામાં આવશે નહીં. જેથી આ દરદીએ હેન્ડર્સન શહેરના એક પ્રસિદ્ધ દાકતર આગળ ચાર અઠવાડીયાં સુધી પોતાની તપાસ કરાવરાવી અને આ દાકતરે દરદ તદ્દન નાબુદ થયેલું જાહેર કર્યું. આ દરદી જવા ખાતે પાછો ગયો જ્યાં તેને દાખલ થવા દેવામાં આવ્યો અને ત્યાં તે ઘણા વર્ષો સુધી જીવ્યો. આ દાખલો બતાવે છે કે જ્યારે તખીખી વિદ્યા નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે મારો ઉપાયજ લાગુ પડે છે. અને જે જે દરદીઓ માટે તખીખીએ આશા મૂકી હોયી હતી તે તે દરદીઓ મારા ઉપાયોથી સાબળ થયા હતા.

બરડાની કરોડનાં દરદો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, લોહીનું વહી જવું વિગેરે.

બરડામાં રોગ થાય તે પહેલાં વારંવાર તાવ આવે છે. આ દરદમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલો વધી ગયો છે તે મારી રોગ પારખવાની વિધાથી માલમ પડી આવે છે. બરડાની કરોડના દુઃખાવાથી દરદીને ઘણી વેળા ઘાતુ જાય છે. તે બતાવે છે કે બરડામાં વધારાનો પદાર્થ બહુ ભરાયો છે. અંદર સોજે વધે છે ત્યારે નસની નળીઓ તે કચરાનો અટકાવ કરી શકતી નથી એટલે સાંધા નયળા પડે છે. દરદીના પગની મજબુતી ઓછી થાય છે અને શક્તિ ઘટતી જાય છે. ઘાતુ જવા ઉપરાંત ખીજ જતનો બ્યાધિ પણ થાય છે. કેટલાક દરદીઓને કમરમાં દરદ થાય છે અને ત્યાં વળી શરદી જેવું કાંક જણાય છે. વખતે સણકા આવે છે અને લાંબોગા (કેડ રહી જવાનું દરદ) થાય છે.

બરડાના દુઃખાવા અનેક જાતના હોય છે અને રોગ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે સુધારો કરવો બહુ અશક્ય થઈ પડે છે. પ્રથમ પાચનશક્તિ સુધારવી અને તેથી અંદરની શાન્તિ વધશે, ઉંઘ પણ સારી આવશે અને ઉંઘ આવવાથી ભૂખ પણ વધશે. મારી વિધાથી આ રોગમાં છેવટની ઘડી સુધી પણ ઉપાય લઈને દરદીને સારો કરી શકાય છે. આ રોગ સાબળે થતાં વાર લાગતી નથી પણ તખીખીએ કાંઈ ગોઠાણો કરી નાખ્યો હોય છે તો દરદને સુધારવું સુરેલ થઈ પડે છે. મારા આગળ બરડાના દરદવાળા જેટલા કેસ આવ્યા છે તે તમામ સુધરી ગયા છે, પણ જે લોકો આ રોગની સાથે લકવો લઈને આવ્યા છે તેવા લોકોને સુધારી શક્યા નથી. મારા હાથમાં એવા ઘણા દાખલાઓ આવી ચયા છે કે જ્યાં જે ઘણી ચોક્કસાથી ઉપાયો કર્યા હતાં-તખીખીએ ફવાહાર વિગેરેથી ચુકી નાખેલા

કેસો એટલા બગડી ગયા હતા કે—તેઓને માત્ર આરામ આપવા સિવાય હું બીજું કંઈ કરી શક્યો નહીં. એક માણસનો દાખલો અત્રે રજુ કરું છું:—બરડાના દરદના રોગથી એક યુવાન પુરુષના બન્ને પગ રહી ગયા. તેનાથી ન ઉઠાય કે બેસાય. ગિચારાના પગ તો એવા અશક્ત થઈ પડ્યા કે તેને પેઢીવાળી ખુરશીમાં બેસાડી ફેરવવો પડતો. તેની પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી. પેસાળ પાણી પણ ચંત્રો લગાડીને કરી શકે. મારી સારવારમાં આવતાં મેં તો આથ આપવા માંડ્યા. ખોરાક સાદો કુદરતી આપ્યો. થોડોક સુધારો મેલુમ પડ્યો. બીજો મહીને વધારે સુધારો થયો અને પોતાની મેળે પેસાળ કરી શક્યો. નવ મહીના પછી હરવા ફરવા લાગ્યો. ૧૧ મે મહીને પોતાના પગ ઉપર ઉભો રહી શક્યો. આ પ્રમાણે આ દરદી સુધાર્યો. આ રોગમાં પણ કોઈ બીજા રોગનું કારણ હોય છે અને તે એક વધારાનો કચરો કોઈ રથને ચોટી બેઠેલો હોય છે.

નકામો પદાર્થ—બરડાની કરોડમાં ચોટી બેસે છે તો તે કેસ સુધરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઉપલે કેસ સાંજે થયો તેનું કારણ એ હતું કે દરદી પોતાની તખીયત માટે બહુ કાળજીવાળો હતો જેથી તેણે ખંત, કાળજી અને હેંડયથી મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા. તેણે મારો ઉપાય વહેલો શરૂ કર્યો હોત તો તેના પગ શક્તિ વગરના થઈ જત નહીં.

૪૭ વર્ષની ઉમરના એક ગૃહસ્થને બરડાના દુઃખાવાને લીધે ક્ષય લાગ્યું પડ્યો. તેના શરીરમાં નકામો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે તેનાથી હાલી ચાલી શકાતું નહીં. વળી તેની કેટ પણ રહી ગઈ હતી. ટ્યયેરીયું પણ થયું હતું. શરીરમાં વારંવાર શળ અને સંયુક્ત આવતા હતા. પાચનશક્તિ બહુ ખરાબ થઈ ગઈ હતી અને સામાન્ય તખીયત પણ લથડી ગઈ હતી. મારી સારવારના પહેલા મહીનામાં તે ખરાબર ઉધવા લાગ્યો એટલે તેની પાચનશક્તિ સુધરી. તેની જીભ વજ્ર નહોતી તેથી તેના ખાવા પીવા ઉપર બહુ ચેક્રસ્ટી રાખવી પડતી હતી જેથી તેણે મારી સારવાર પડતી મૂકી એટલે તેનું દરદ એકદમ વધી ગયું અને તેની સઘળી આશા છોડી દેવામાં આવી.

લોહી જવાથી થતાં દરદો—બરડાની કરોડના દુઃખાવા સાથે આ દરદ સંબંધ ધરાવે છે. નકામો પદાર્થનો સંગ્રહ બરડામાંજ થાય છે અને તે પછી પેટમાં સોજે ચડે છે. આવા દરદીઓની પાચનશક્તિ બહુ અનિયમીત થઈ જાય છે. પેટમાં ગાંઠ બાંહે તો સખ જવું કે કેસ ગુંચવણવાળો છે.

૧૭ વર્ષના એક યુવાનને પાચન માટે મોટી ફરીયાદ હતી. ૧૧ મા વર્ષથી તેને લોહી જવાનું દરદ શરૂ થયું. તે ૧૫-૧૬ વર્ષનો થયો ત્યારે લોહી જવાનું જરા નરમ પડ્યું પણ પાછળથી તેને માથાનો દુઃખાવો લાગ્યું પડ્યો અને માથાની પાછળ મોટા ગોળા જેવા માંસના લોચા બાઝ્યા. સૌ કહેવા લાગ્યા કે માથામાં ગાંઠ થઈ છે પણ કોઈ એમ નહીં પારખી શક્યું કે શરીરમાં ગાંઠ થઈ ગયેલી તે માથા સુધી પહોંચી છે. માથામાં સંયુક્ત આવે તેજ બતાવે છે કે તેમાં નકામો પદાર્થ બહુજ ભરાઈ ગયો છે. આ બચકર રોગથી તે દરદીને બાપ કહ મે વર્ષે ગુજરી ગયો હતો. તેના માથાની પાછળ ગાંઠ થયેલી તેથી તેના મગજ ઉપર કોઈ પણ વખતે લોહી ચડી જવાનો ભય હતો અગર તેમ નહીં તો સોજે આવવાની વકી હતી. મેં આ દરદીને કસરત કરાવવા માંડી. સાદો અને હલકો ખોરાક આપવા માંડ્યો. ક્રીકશન આથ પણ નિયમિત વખતે આપવા માંડ્યા જેનું પરિણામ જણ્યું

સાઈ આલ્યું. થોડા દિવસમાં માથાનો દુઃખાવો મટી ગયો. માથામાં ગાંઠો થયેલી તે બપોરે ઉભરાઈ જતાં ત્યારેજ માત્ર સ્હેજસાજ દુઃખતું; બીજો મહીને આ ગાંઠો પણ વેળાવા લાંબી અને માથામાં થયેલાં ગુમડાં ઝોઝાં થયાં એટલે માથાનો ઘાટ પણ કુદરતી થયો. છ મહીના પછી તમામ ગુમડાં તથા ગાંઠો મટી ગઈ.

થોડાં વખત પછી પાછું લોહી જવા લાગ્યું. મેં તેને સમજાવ્યું કે જે ગુમડાં થયાં હતાં તે વેરાઈ જવાથી તેમાંનું ગંદુ લોહી પીગળીને હવે શરીરમાં ઉતર્યું છે. તાંડે મગજનું દરદ હવે સુધર્યું છે અને હવે ખરાબ લોહી ચામડી વાટે અને બીજી રીતે બહાર નીકળી જશે. થયું પણ એમજ અને આ પ્રમાણે લોહી જતું ચટકી ગયું. આ પ્રમાણે આ દરદી તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો.

વાઈ, અપસ્માર, ફેફડેં વિગેરે.

શરીરનો કયોરો ઉભરાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગો એકાએક ગરમ થાય છે-ઉકળે છે. આ દરદને ફેફડેં કહીએ છીએ. તેનું કારણ બાપે પોતાની યુવાનીમાં કરેલાં કુકર્મોનું છે. કોઈ ખરાબ રોગ થયો હોય તે શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને બદલે તબીબો અંદર ચડાવી દે છે. આ પદાર્થ માતામાં ઉતરે છે ત્યારે બાળકને જન્મથીજ ફેફડાંનું દરદ લાગુ પડે છે.

મારા પ્રયોગોથી મેં ફેફડાંના અનેક દરદીઓને સાજા કર્યા છે અને અનુભવ ઉપરથી અને માલુમ પડ્યું છે કે દુડી-નાભી-માં વધારાનો પદાર્થ ઠરી જાય છે-અંધાઈ જાય છે-ગંદાઈ જાય છે ત્યારે તે ગરમ થઈને ઉકળવા-ઉભરાવા-માંડે છે અને તેથી ફેફડેં થાય છે. કોઈ વખતે આ ઉભરાણું નીચે ઉતરી જાય છે અને કેટલીકવાર માથે પણ ચડી જાય છે. કેટલીક વખતે ગરમી વધે છે અને કેટલાક બેભાન પણ બની જાય છે.

ફેફડાંની સરખામણી જવાળામુખી પર્વતની સાથે થઈ શકે. જવાળામુખીમાં અંદરના ખાસો અને રસો વિગેરે ઉકળી ઉકળીને પછી ફાટીને બહાર નીકળે છે. એવુંજ આપણા શરીરમાં પણ બને છે. વધારાનો નકામો પદાર્થ અંદર ઉકળી ઉકળીને ફેફડેં થઈ આવે છે. ફેફડેં આવી ગયા પછી થોડાક વખત મગજ શાન્ત થઈ જાય છે અને ફરીને અંદર ઢોડા ઢોડ જેવું થાય છે અને વળી પાછું શરીરમાં સમાધાન થઈ જાય છે. દુડીમાં પદાર્થ જમ્મે છે, ત્યારે ખેંચતાણુ ધણી થાય છે અને પછી એકાએક ઉભરે આવે છે એટલે 'બેળાંનું-મગજનું' કામ ચટકી પડે છે અને ઉકળાટ અને દબાણ શાન્ત પડે છે એટલે શુદ્ધિ આવે છે અને શરીર ચાક્યા પછી શાન્ત બને છે.

આજના તબીબો એમ માને છે કે જ્ઞાનતંત્રીઓમાં અડચણ થાય છે, ત્યારે ફેફડેં થાય છે પણ તેઓ તેનું ખરું કારણ તો સમજી શકતાજ નથી એટલે ખરો ઉપાય પણ ક્યાંથી કરે ? વળી તેઓ પોટાસીયમ ઓમાઈડ વિગેરેના ધણી ઉપયોગ કરે છે પણ તેથી તો દરદ ઘટવાને બદલે ઉલટું વધે છે. દરદીના શરીરમાં નડતર જેટલા જરૂરયામાં હોય છે તેના પ્રમાણમાં દરદનું જોર વધે છે. કોઈ કોઈના ફેફડાંના હુમલા સારવાર પછી તરતજ ઘટશે અને કોઈ કોઈના તો વળી પ્રથમથીજ વારંવાર હુમલા થશે. નડતર દૂર થઈ કે તરતજ આ

રોગ સમાધિ જશે. દરદી વધારે ને વધારે નબળો પડતો જાય છે અને તેને ચક્રર આવવા જેવું થયા કરશે. ઇલાજ ચાલુ રાખવામાં આવે તો આવી હાલતમાં પણ સુધારો થાય છે. રોગ સાબો થશે કે કેમ તે પારખવું હોય તો ચહેરા જોઈને રોગ પારખવાનું માફ સાયન્સ ધણું ઉપયોગી થઈ પડશે.

ટુંકામાં એટલુંજ કે ફેફસાંને દરદી સાબો થશે કે નહીં તેનો આધાર તેના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં જમા થયો છે તેના ઉપર છે. પાચનક્રિયા નબળી પડી ગઈ હોય છે તો મારો ઇલાજ ઉપયોગી થઈ શકતો નથી. આવા દરદીઓના સંબંધમાં જ્ઞાન-તંત્રુઓ-મગજની સાથે જે નસો જોડાયેલી છે-એટલા બધા ખરાય થઈ ગયા હોવા જોઈએ કે દરદીઓ સાબો થવાને બદલે રોગ વધારે કાતીલ પ્રાણુધાતક થતો જાય છે. મારી પાસે એવા ધણુક કેસો આવી ગયા છે કે જેમને સાબો કરતા પહેલાં બહુજ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં પડ્યાં હતાં. થોડા વખતને માટે ફેફસે બંધ પડે તો એમ નહીં સમજવું કે પેટમાં એકઠી થયેલી બધી નકતર નીકળી ગઈ છે. તે નીકળવાને માટે તો બહુ લાંબે વખત જોઈશે.

જેમ જેમ વખત વહેતો જાય છે તેમ તેમ આ રોગ વધુને વધુ જડ ધાલતો જાય છે અને દરદીના બાળકોમાં પણ તે વારસામાં ઉતરે છે, માટેજ ફેફસાંના દરદીના શરૂઆત-માંજ સાવચેતીથી ઉપાય થાય તોજ સાફ. સેક્સની નામના જર્મન પ્રાંતમાં દસ હજારે ૭૯૫ બાળકો આ રોગથી પીડાતા ૧૮૮૯માં અને માલૂમ પડ્યા હતા.

૧૯ વર્ષની એક છોકરીને સખત ફેફસે થયું હતું. તેની પાચનક્રિયા બહુજ ખરાય થઈ ગઈ હતી અને તેના રજસ્વલા થયાનો વખત પણ ઘણોજ અનિયમિત થઈ ગયો હતો. તે બાઈને આંઠવાડીયામાં બે વખત તાણુ આવતી હતી. તેનો ચહેરો જોઈનેજ મેં કહ્યું કે તેને ફેફસાં ઉપરાંત ક્ષય પણ થયો છે. તેનું માથું ઘણું મોઢું થઈ ગયું હતું તેથી મેં ધાર્યું કે કચેરા સ્થેલાઈથી બહાર કાઢી શકારો. મેં તેને કહ્યું હતું કે મારા ઇલાજથી પહેલા પખવાડીયામાં ફેફસાંના હુમલા કદાચ વધશે પણ પછી તે ઓછાને ઓછા થશે. મેં મારા ઇલાજો સ્વીમ બાથ સિવાય અન્યમાન્યા અને તેનું ફેફસે સાફ થયું. મેં કહ્યું હતું તેવુંજ થયું. પહેલાં બે આંઠવાડીયાં પછી તેને ફક્ત તમ્બરજ આવતી અને જેમ જેમ પાચનક્રિયા સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પણ ઓછી થતી ગઈ અને તેનું માસિક રજસ્વલાપણું પણ નિયમિત થઈ ગયું. તેને વધારાનો પદાર્થ જલ્દીથી નીકળી જઈ શકે એવી જગ્યાએ ચોંટયો હતો અને તેથીજ તે જલ્દીથી સાચ થઈ. બીજા કેસોમાં વધુ વખત સુધી ઇલાજો કરવા પડ્યા હતા.

એગેરા ફાળ્પીયા નામનું ફેફસે માણસને થાય છે ત્યારે તે ખુલી જગ્યાએ જવાને ડર છે કેમકે લાં તેઓ પડી જાય છે. તેનું કારણ પણ વધારાના કચરાના દબાણને લગતું છે. આંદરના જ્ઞાન-તંત્રુઓની નબળાઈને લીધે તેઓને ચોખ્ખી હવાનો ભાર અને અસર વધુ જલ્દીથી થાય છે. આથી જેમ હવા ચોખ્ખી તેમ આવા દરદીઓને દુઃખ વધે છે. જેમ નાસુર, ક્ષય વગેરે બીજાં દરદી થયા પછીજ થાય છે, તેમ આ ફેફસે પણ બીજાં કેટલાંક દરદી થયા પછી લાગુ પડે છે એટલે જે સાબું કરતાં ઘણો લાંબો વખત લાગે છે. આ દરદી પણ મારા ઇલાજથી સાફ થાય છે.

લોહીનું સુકાવું. Chlorosis. ક્લોરોસીસ.

આજકાલ આપણે જે સામાન્ય ફરીઆદ સાંભળીએ છીએ તે લોહીના સુકાવાને લગતી છે. ઉંચા વર્ગને તો તખીઓ શક્તિ આપનારા અનેક ખોરાકો વિગેરે લેવાનું ફરમાવે છે પણ તેમ કરવાથી તો ઉલટો બગાડોજ થાય છે. તખીઓ અમૂક ચીજને ઘણી શક્તિવાન-પૌષ્ટિક ગણે છે અને અમૂક ચીજને ખિલકુલ નહીં. આટલું છતાં તેઓ આ રોગને નાબુદ કરવામાં ફતેહ પામ્યા નથી. તેમના ઉપાયોથી તો ઉલટી શક્તિ ઘટે છે અને સ્ત્રી સમાગમની ઉરકે-રણી વધે છે. આથી માતાનું લોહી વધારે સુકાઈ જાય છે અને તેના બાળકો માનસિક અને શારીરિક શક્તિમાં નબળાં આવતરે છે. આ દરદમાં ભૂખ ઓછી લાગે છે અને પાચન-શક્તિ મંદ પડે છે.

તખીઓ માંસનો અર્ધ કે સત્વ લેવા કહે છે. મચ્છી અને ઈંડા છુટથી ખાવા સલાહ આપે છે અને ઉપરથી પાઉડરો અને ગોળીઓ આપ્યા જાય છે. પરિણામમાં લોહી સુધરવાને બદલે ઉલટું બગડે છે જેથી ખીજાં તરેહવાર જાતનાં દરદો ધટી નીકળે છે. માયાપોનું લોહી સુકાય છે ત્યારે બાળકો આ રોગ લઇનેજ આવતરે છે. એ બતાવે છે કે હાલની તખીથી વિદ્યા આપણાં શરીરને સુધારી શકતી નથી. કેમીસ્ટ્રી એક સંપૂર્ણ સાયન્સ છે પણ જે અરકો માણસને હાથે બનેલા હોય છે તે પચાવવા બહુ બારે પડે છે. જે ખોરાકો કુદરતી આકારમાં હોય, જે ખોરાક રાંધ્યો નહીં હોય અને જે ખોરાકમાં અરક કે મસાલા નાખ્યા નહીં હોય તેવાજ ખોરાક સૌથી સરસ અને સહેલાઈથી પચી શકે છે.

જે દરદને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેની ચામડી સાધારણ ચામડી જેવી નથી હોતી અને તે બીની અને ગરમ રહેવાને બદલે સૂકી, રાતી, પીળી અને વિચિત્ર હોય છે. તંદુરસ્ત લોહી લાલ, પાતળું અને ચળકતું હોય છે પણ જે લોહીમાં કચરો હોય તે કાળાશ પડતું અને ઘાટું હોય છે અને કચરો જામ્યો હોય ત્યાં લોહીની નળીઓ પહોળી થાય છે અને ઘાટાં લોહી જમાવી દેવા સાર ત્યાં નાની નાની કાથળીઓ જામે છે. જેમ જેમ અંદરનું ખેંચાણ વધે છે તેમ તેમ આ કાથળીઓનાં મોઢાં પહોળાં થાય છે. જેમને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેમની ચામડી શીઠી થઈ જાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેમની નસો પણ કાળી થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસોની નસો ચામડીની હેઠળ ચળકતી દેખાય છે પણ તેનો રંગ બદલ્યું-આસમાની-થતો નથી. લોહી વીકારવાળાઓની ચામડી સુકાયેલી-ફક્ક-જણાય છે અને સહેજસાજ લીલી અને પીળાશ પડતી જણાય છે. ફેટલાક દરદીઓનો ચહેરો લાલ દેખાવા છતાં શરીરમાં નબળાઈ હોય છે એટલે તે તખીઓ કહે છે કે તારો રોગ તો ફક્ત મગજની બમણા છે. તું તો સાગે તાગે છે.

લોહીવીકારમાં અંદરની ગરમી પુષ્કળ હોય છે પણ બહારથી ઠંડી લાગે છે. આ રોગનું મૂળ કારણ પાચનશક્તિ નબળી હોવાનું છે તેથી ચામડી અને ફેફસાંનું કામ અપૂર્ણ થાય છે. પાચનશક્તિ નબળી હોય તો નકામો કચરો એકઠો થવા માંડે છે એટલે અંદર ગરમી વધી પડે છે અને આ ગરમીની ગ્લાસ બને છે ત્યારે તે આખા શરીરમાં ફેલાય છે અને ચામડીના છેક છેલ્લા પડ અને છેલ્લા છેડા સુધી જાય છે. આથી લોહીની નળીઓમાં કચરો

બરાબ જાય છે એટલે લોહી ફરતું અટકે છે અને ચામડીની સપાટી સુધી તે પહોંચતું નથી એટલે ચામડી શીઠી અને સુકાયેલી-ચમડાયેલી-જણાય છે.

ફેફસાં નયળાં પડી જવાનું કારણ એ કે ચોખી તંદુરસ્ત હવા મળતી નથી. તખીઓ કહે છે કે ચોરડામાંથી બહાર નીકળતા નહીં. નીકળશે તો શરદી થઈ જશે. આથી દરદી ઘરમાં બરાબ રહે છે એટલે તેને ચોખી હવા મળતી નથી અને આ પ્રમાણે તે પોતાના શાગનો ભોગ થઈ પડે છે. તખીઓ જાણે છે કે ફેફસાં મારફતે શ્વાસોચ્છવાસમાં ચોખી હવા જઈ શકે અને જે વખતે ફેફસાંમાં ચોખી હવા જવાની ધણી જરૂર હોય છે ત્યારે પણ તેનો લાભ તેને કેમ લેવા દેવામાં આવતો નથી? તખીન વિદ્યા કેટલી અપૂર્ણ છે તે આ ઉપરથી જણાઈ આવે છે.

એલોપથીથી દરદ નાચુદ થતું નથી પણ માત્ર દવાઈ જાય છે. તેથી પાચનશક્તિ સુધારવાને બદલે ઉલટી નયળી પડી જાય છે. મારાં સાયન્સ ઓફ ફેમિયલ એક્સપ્રેસનને આધારે કોઈ પણ માણસ તેનો ઇલાજ કરી શકે છે. આવાં દરદો તો ફક્ત પાચનશક્તિ સુધારીને જ દૂર કરી શકાય છે, પણ દવા દારૂથી નહીં. એનીમીયા-શરીરમાંથી લોહી ઉડી જતું તે-થયો હોય છે ત્યારે એક કે બીજા સ્વરૂપમાં લોહ-લોહાંવાળી દવા-ખવરાવવામાં આવે છે અને બીજા હાથ ઉપર ખારા, ખાટા, તિખા, મસાલેદાર ખોરાક ખાવા દેવામાં આવે છે. આથી કરીને એક બાજુ હોજરી નયળી બને છે અને બીજા હાથ ઉપર તેના ઉપર બોળે લાધવામાં આવે છે એટલે ભૂખ તો મરી જાય છે. દાકતરોથી કંટાળી જઈને અગર તખી-ખેતું કાંઈ ચાલતું નથી ત્યારે દરદીઓ મારી પાસે આવે છે અને મારા ઇલાજથી ક્ષયદો થાય છે ત્યારે જ તેઓ મેડિકલ સાયન્સ ઉપર ભરસો મૂકતાં અચકાય છે અને મારી રહીને વખાણીને તે પ્રમાણે ચાલે છે.

હું વધારાનો ક્યરો કાઢી નાંખું છું, એટલે ફરતું અટકી પડેલું લોહી પાછું ફરવા લાગે છે. લોહીવિકાર થાય નહીં એટલા માટે પચી શકે એટલો જ ખોરાક આપું છું. ગળ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. ખુલ્લી હવામાં દવા જેટલો ગુણ છે માટે હમેશાં બારીઓ ખુલ્લી જ રાખવી. તખીઓ કહે કે ઠંડી લાગશે કે શરદી થઈ જશે પણ મારાં સાયન્સ મુજબ તો ઠંડી જેવું કશું થતું નથી. શરદી થાય તો તે નુકસાનકારક નથી. એક માણસ તંદુરસ્ત હોય તો તેનો અર્થ એટલો કે તેનામાં વધારાનો ક્યરો નથી. તેમ હોય તો તેને શરદી બિલકુલ લાગે જ નહીં. જેને એવી નડતર થઈ હોય તેનો ક્યરો મારા ઇલાજથી સ્ફેલાઈથી બહાર નીકળે છે. ખુલ્લી હવાથી તો માણસનું શરીર તંદુરસ્ત અને તાજું બને છે અને શરીરમાં જે કાંઈ ક્યરો હશે તે ખુલ્લી હવાથી બહાર નીકળી જશે. ઠંડુ પાણી અને ચોખી હવા તો તંદુરસ્તી વધારનારાં છે. ઋતુમાં ફેરફાર થયો હોય તો તેથી જે ફેરફાર થાય તે તો ઉલટી સારી ગણવી કેમકે શરીરમાં જે ક્યરો હોય તે બહાર નીકળી જાય છે.

૧૬ વર્ષની એક છોકરીને લોહીનીકાર થયો હતો. ૧૫ વર્ષની ઉંમરે એલોપથીના ઉપાયો કરવામાં આવ્યા હતા. એક તરફથી ગાળીઓ અને દવાઓ આપવામાં આવે અને બીજી તરફથી ભાત ભાતનાં બિખંડો જમાડવામાં આવે. પરિણામે આ છોકરીની નયળાઈ વધી ગઈ, પાચનશક્તિ હાલહવાલ થઈ ગઈ અને છેવટે મારો આશ્રય લેવો પડ્યો. તેને થયેલો

બંધકોશ-કબજિત-મેં વધી ગયેલ જોયો. વળી તેની માસિક માંદગી-રજસ્વલાપણું-અનિ-
યમિત થઈ ગયું હતું. તે બાધ આપવાત કરવાને પણ તૈયાર થઈ હતી. મેં તેના બોરાક
બદલ્યો અને અન્ન કળ શાકનો બોરાક આપવા માંડ્યો. માંસ વિગેરે તદ્દન બંધ કર્યું. પીવામાં
માત્ર ચોખ્ખું પાણીજ આપતો. તેને ખુલ્લી હવામાં જ સુવાડી, દિવસમાં ત્રણ ક્રીકશન બાથ
આપવામાં આવતા અને અઠવાડીયામાં બે સ્ટીમ બાથ તે લેતી. થોડા વખતમાં જ તે સાજી
થવાના ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં. ચાર મહીનામાં તેની પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ અને રજસ્વલાપણું
પણ નિયમિત થયું. છ મહીનામાં તો તે પુરતી યુવાન જણાવા લાગી.

આંખ અને કાનનાં દરદો.

આંખ અને કાન એ બન્ને શરીરના મૂળ અવયવો છે. જ્યારે તેમને રોગ થાય છે
ત્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે તેની સાથે જોડાયેલી નસોમાં કાંઈ રોગ થયો છે; પણ
મારી શોધ સુજ્ઞ તેનું કારણ શરીરના અંદરના રોગનું જ છે. કોઈ વેળાએ કંઠમાળ કે
ગેવડું જેવાં દરદો દવાથી મટી જાય છે ત્યારે આંખ કાનનાં દરદો થઈ આવે છે. શરીરમાં
વધારાનો પદાર્થ એકઠો થાય છે ત્યારે આંખ અને કાનમાં દુઃખાવો થઈ આવે છે. આવો
રોગ હોય છે ત્યારે પણ શરીરને નાદુરસ્ત-બિન તંદુરસ્ત-માનવું. શરીરના આંખ અને કાન
જેવા ભાગોમાં જે દરદ થયું તો તે માણસને બિન તંદુરસ્ત-રોગી-માનવું. કારણ કે શરીરમાં
પદાર્થ એકઠો થયા વગર એવાં દરદો થાય જ નહીં.

પહેલાં કાનની વાત લઈએ. વધારાનો પદાર્થ એક કાન સુધી આવી પહોંચે છે ત્યારે
કાનનો પકડો ફાટી જાય છે અને પોતાનું કામ કરતો અટકી પડે છે. પરિણામે અંદરના
ભાગમાંથી લોહી નીકળે છે. નીચેથી દબાણ સખ્ત હોય છે તો દુઃખાવો થાય છે. હવાથી અવાજો
કાનમાં ધુમ્મા કરે છે. વધારાનો પદાર્થ ધીમે ધીમે કાનના વચલા ભાગમાં એકઠો થાય છે
અને અંદરનો પદાર્થ ગરમ થઈને પકડપે બહાર નીકળે છે. તેને સાંભળું કરવામાં ના આવે
તો સાંભળવાની શક્તિ નાણુદ થાય છે અને આ બધું દવાદારના ઉપચારોથી ઘિલડું
વધી જાય છે.

હું કહીશ કે કાનમાં પડે થયું કે માથામાં શરદી થતી વિગેરેનું કારણ એક જ છે અને
તે એ કે બહારનો પદાર્થ શરીરમાં છુપી રીતે વધી જાય છે અને તે ગરમ થઈને વીકાશ
પકડે છે એટલે ગુમકાં થાય છે અને તેમાંથી પડે રસી વિગેરે વહેવા માંડે છે. શરીરમાં
જ્યાં હવા લાગી શકતી નથી ત્યાં સુજોલા ભાગો વધુ સારી રીતે માલમ પડે છે. આ બધું અંદર
બન્યા કરે છે, અને તે બધું ધ્યાનમાં લેવું ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં તાકાદ હોય છે ત્યાં
સુધી તો બધું ટયમગુ ચાલ્યા કરે છે પણ તે તાકાદ ક્રમિ થઈ કે છલાજ થતો નથી. આવી જ
રીતે આંખોના દરદમાં થાય છે. આંખમાં કુલું પડે છે, ફરતું દેખાતું નથી. આ નબળાઈ
વધારાના પદાર્થની છે. આને કાળો મોતીઓ અગર એમ્બેરોપ્સીસ amaurosis કહે છે.

ભુરો મોતીઓ—આંખમાં બહારની કાકી ઉપર બહુ પડ બાજે છે તે બતાવે છે
કે વધારાનો કચરો આંખ આગળ એકઠો થયો છે. આ દરદ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે અને

મેટા ભાગે તે જઠ્ઠાવસ્થામાં માલૂમ પડે છે. તેનું કારણ પણ વધારાનો પદાર્થ ધણી એકઠો થવાને લગતું છે.

લીલો માતીઓ—આંખમાં પદાર્થ વધી જવાથી આંખનો ડોળો ખેંચાય છે. તખીઓ એવા ધલાળે કરે છે કે જે તંતુઓથી ડોળો બંધાયેલો હોય છે તેને કાપી નાખે છે પણ તેમ કરવાથી તો આંખ કપાઈ જાય છે અને મૂળ દરદ સાળું થતું નથી. આંખ ઉપર કદિ પણ વાઢકાપ કરવો નહીં. વાઢકાપથી બહારનાં ચિન્હો બંધ પડે છે પણ અંદરનો બગાડ તો મટતો જ નથી. શરીરનો વધારાનો કચરો પોતાની જગ્યા અગર હાલત બદલે છે જ્યારે જીવું કે કોઈ નવું દરદ પાછું દેખાય છે.

આંખનો ઇજીપ્શીયન રોગ—આ રોગ બાળકોમાં સાધારણ હોય છે અને ધણું કરીને વારસામાં ઉતરે છે. તેનો ધલાળ બહુ જ ધિમેથી થવો જોઈએ. મારી રહી પ્રમાણે આ રોગ સાળે થાય છે જેનો એક દાખલો હું અત્રે રજુ કરું છું.

આઠ વર્ષનો એક છોકરો હતો. તેની ચાર વર્ષની ઉંમરે આ રોગ થયેલો. તેને હો-સ્પીટલમાં રાખવામાં આવેલો જ્યાં તેના ઉપર ઓપરેશનો કર્યાં અને જૂદા જૂદા ઉપાયો અજમાવ્યા, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. તખીઓ કહે તેને મગજમાં દરદ થયું છે. તેની મા તેને મારા પાસે લઈ આવી ત્યારે મેં કહ્યું કે આંખનો ડોળો સૂજ્યો છે અને વધારાનો કચરો પીકમાં બરાયો છે. મેં તેને સાદો ખોરાક આપવા માંડ્યો અને દિવસમાં ત્રણ વખત બાથ આપવામાં આવ્યા. તે છોકરો સાત દિવસમાં આંખો ઉઘાડવા લાગ્યો. તેને ઝાડા થવા લાગ્યા અને બીજા અઢવાડીએ અંજવાળું જોવા લાગ્યો. તેવામાં તાવ આવવા માંડ્યો તે એમ બતાવે છે કે અંદરની ગરમી બહાર નીકળવા માંડી છે અને જ્યારે તે નીકળી રહી ત્યારે આંખનું દરદ સાળું થયું.

બેવડું દેખાવું—આંખની કીકી અને પીળા ટપકાં વચ્ચે પદાર્થ બરાય છે ત્યારે આ રોગ બરાય છે. મારા ધલાળથી આ રોગ સારો થાય છે એટલું જ નહીં પણ ફેટલીક વેળા બરાબર દેખાવું અને ફેટલીક વેળા એક જ દેખાવું એવું દરદ પણ નાણુદ થઈ જાય છે.

બાડાપાણું—આંખના ફરતા ગોખલામાં કાંઈ કચરો બરાય છે ત્યારે તે પોતાનું કામ બરાબર બજવી શકતી નથી, તેથી આંખનું ખેંચાણ વધે છે. ગોખલો સંક્રાયાય છે અને પોતાની કુદરતી જગ્યા છોડી દે છે. તખીઓ આ ગોખલો કાઢી નાખે છે પણ તેથી કાંઈ દરદ સાળું થતું નથી. કુદરતી ઉપાયોથી વધારાનો કચરો કાઢી નાખવામાં આવે તોજ આ દરદ સાળું થાય છે.

જે તંતુઓ વડે દેખાય છે તેનું જોડાણ સાથે રહેલું છે તેથી ડાખો તંતુ જમણી બાજુએ જાય છે અને જમણી તંતુ ડાખી બાજુએ જાય છે. ડાખાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે જમણી આંખ ખોટી થાય છે અને જમણાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે ડાખી આંખ ખોટી થાય છે. આંખના દરેક દરદ માટે એકજ કારણ છે અને તે વધારાનો કચરો છે. આ કચરાની જેવી જગ્યા તેવું દરદ અને માણસ જાતમાં કચરો વધે છે. તેમ તેમ આંખના તરેહવાર દરદો થાય છે અને જે સ્વરૂપમાં તે બહાર આવે છે તે પ્રમાણે તેનાં જૂદાં જૂદાં નામો આપવામાં આવે છે અને તેના જૂદા જૂદા ઉપાયો કરવામાં આવે છે.

મૂળ ઇલાજ એ છે કે તે વધારાના કચરાને પાછળ હાડડવો અને તે માટે ઠંડા બાથ અને સાદો ખોરાક આપવો અને ગરમ બાથ પણ આપવો. મારા ઇલાજથી આંખ અથવા કાન કપાલી નાખવા પડશે નહીં. વળી મારા લોકલ સ્ટીમ બાથ પણ ઘણા કામના છે. તેથી દરદી સાજા થાય છે. કોઈ વખતે આંખ કે કાન દુઃખે તો વધારે ખંતથી મારો ઇલાજ લેવો પડશે. દરદવાળા ભાગો સરખા હશે તો ઇલાજ જલદી લાગુ પડશે. કોઈ ભાગ ઉપર શસ્ત્ર પ્રયોગ કરીને તે બગાડી નાખવામાં આવ્યા હશે તોપણ ત્યાં મારા ઇલાજથી જીંદગી સુધી આરામ તો થશે જ. શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલો અને કઈ બાજુ ઉપર જમીલો છે તેના ઉપર દરેક દુઃખનો ઇલાજ આધાર રાખે છે. પદાર્થ જોઈએ હશે તો દરદ જલદી સાજુ થશે અને વધારે હશે તો ધિરજથી ઇલાજ કરવો પડશે.

આંખનો એક દરદી ૯ વર્ષથી પીડાતો હતો. તેની ડાબી આંખ તો ગઇ હતી. તેનામાં નકામો પદાર્થ હદ ઉપરાંતનો વધી ગયો હતો અને તેનું માથું પણ વધી ગયું હતું. આથી તેના ક્ષય થયો હતો. ઇસ્પીતાલમાં એટ્રોપીયા નામની દવા વપરાય છે. આ દવા બહુ ઝેરી હોય છે, તેને દવા લગાડવામાં આવતી હતી તેથી તે બિચારો આંધળો થઈ ગયો હતો. આ ઝેરી દવા લગાડવાની હું દરેક આસામીને ના પાડું છું કેમકે તેથી દુઃખ બહુ વધે છે. આ દરદી મારા પાસે આવ્યો ત્યારે મેં તેને ઠંડા બાથ આપવા માંડ્યા અને ઝાડા મારફતે કચરો કાઢવા માંડ્યો. ખોરાક પણ ઘટાડ્યો જેથી એક અઠવાડિયામાં સુધારાનાં ચિન્હો જોવામાં આવ્યાં અને દોઢ મહીનામાં તેનો ક્ષય મટી ગયો અને આ દરદી દેખતો થઇ ગયો.

ભુરો મોતીઓ—સાઠ વર્ષની એક ડોશી ઉપર ભુરા મોતીયાનું ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હતું જેથી તે આંધળી થઇ હતી. તેનું પહેલું ઓપરેશન ફતેહમંદ નિવડ્યું હતું. તેના મોતીઆને પાકવા દઇ બીજું ઓપરેશન કરવા કહ્યું જેથી તે બાઇની આંખ હમેશને માટે ગઇ. નાનપણમાં તેને વધારાનો કચરો બાઝી ગયેલો અને એમને એમ ચલાવ્યા કર્યું, એટલે ધિમે ધિમે આંખનું તેજ ઓછું થવા લાગ્યું અને મોતીઓ થયો. તે મારા પાસે આવી. મેં તેને તપાસી અને મારા ઇલાજથી થોડા વખતમાં તેની પાચનશક્તિ સુધારી. જેની આંખ ઉપર અસર થઈ અને છ મહીના પછી પાછી દેખતી થઇ. આ પ્રમાણે તે જલ્દીથી સાજુ થઇ તેનું કારણ એ કે તેને જે નડતર હતી તે શરીરના આગલા ભાગમાં હતી. નડતર પાછલા ભાગમાં હોત તો આ કેસ સુધરતાં મહીનાઓ ને બદલે વર્ષો લાગત. આ બાઇની જે આંખ ઉપર ઓપરેશન કર્યું હતું, તેના ઉપર મારા ઇલાજને અસર કરી શક્યા નહીં.

આંખનો ડાબી બાજુનો અંધાપો. કાનમાંથી પડે જવું વિગેરે.

૩૫ વર્ષના એક માણસના કાનમાંથી પડે વહેતું હતું, તેના ડાબો કાન તદ્દન બહેરો થઈ ગયો હતો. તેનો ચહેરો જોઇને મેં કહ્યું કે તારી પાચનશક્તિ નબળી છે. હમેશાં ત્રણ ત્રણ ક્રીકશન હીપ બાથ અને સીટસ બાથ આપવા માંડ્યા. ખોરાક કુદરતી આપવા માંડ્યો. તે હમેશાં કસરત કરતો અને ખુલ્લી હવામાં ફરતો અને બારી ઉઘાડી રાખીને સૂતો. એમ કરવાથી ૧૭ દિવસમાં તે કાન સાજો થયો અને પાચનશક્તિ સુધરી, બીજા પંદર દિવસમાં તેનું તમામ દરદ નાશુદ થઈ ગયું.

સાંભળવાની મુશ્કેલી—૨૪ વર્ષની ઉમરનો એક યુવાન હતો. તેને નાનપણમાં

ગોવંદ થયેલું. તબીબોએ તેને દવાઓ આપી આપીને શરીરમાંનો કચરો બહાર કાઢવાને બદલે અંદર હડાડી મૂક્યો, તેથી સંધિવા થયો; નળનાથ વધી અને કચરો માથે ચડ્યો ત્યારે કાન બહારે થઈ ગયો. મેં તેને ક્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ આપવા માંડ્યા. ફેટલીક વખતે સ્ટીમ બાથ પણ આપતો. બહુ ટુંકી મુદતમાં તે સાજો થયો. તેના વાળ જે ભુરા થયા હતા તે પાછા કાળા થયા. તેના ખોરાકમાં ઘટાડો થયાથી તે લગભર પાતળો થઈ ગયો પણ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી. તે આદમી પાછળથી જીવ્યું છે કે ઋતુમાં ફેરફાર થતી વખતે મને ખાંસી અને સળેખમ થતાં હતાં તે પણ તમારા ઉપાયોથી જતાં રહ્યાં. તે પાતળો થઈ ગયા છતાં શક્તિમાં વધી ગયો હતો. દવાદાર વિનાના આ મારા ઉપાયો કેવા ફાયદા કરે છે તેના આ પુરાવો.

દાંતનાં દરદો, માથામાં સણુકો, ગળાનાં દરદો વિગેરે.

દાંતનાં દરદો—દાંત પહોળા થઈ જાય છે અગર તેમાં દુઃખાવો થાય છે ત્યારે એમાં વધારાનો કચરો ભરાણો છે એમ માનવું. એ કચરો માથામાં જતો અટકે છે અને દાંતમાં ભરાય છે એટલે તેનું દર્માણ થાય છે. દર્માણ એટલું બધું થાય છે કે તે કચાથી પણ અટકાવી શકવું નથી. પરિણામે દાંત સડે છે અને દુઃખાવો થતી વખતે શરીરમાં તાવ પણ ભરાય છે. દાંત કાઢી નંખાવવામાં આવે તો દરદ ઓછું થવાને બદલે વધે છે અને શરીરને ધ્વજ પહોંચે છે. મારા ઇલાજ કરતી વખતે દાંતમાં દુઃખાવો થાય છે કારણ કે વધારાનો કચરો પાછો ફરતી વખતે દાંતને માર્જો પસાર થાય છે. દાંતને કાઢી નાંખો તો તે બહુ ખરાબ ઉપાય છે. હું તો ક્રીકશન બાથ આપું છું અને માથાને માટે વરાળના બાથ આપું છું. ખુલ્લી હવા અજવાળામાં રહેવા ફરવાથી પણ રોગ ખટે છે અને વધારાનો કચરો વેરાઈ જાય છે.

દાંતને સાફ કરવાની ધણી જરૂર છે, કારણ કે તેના ઉપર પીળા કચરાના પડ બાંજે છે જે ધીમે ધીમે કંઠણ થઈ જાય છે. જ્યો દરદી હોય છે તેમને જ આખ અને છે. તંદુરસ્ત માણસોના દાંત જનવરોના દાંત જેવા સાફ રહે છે. દાંત ઉપર લીલ બાંજે અથવા પીળા કચરો થાય તે પેટમાં કચરો થવાથી જ થાય છે. પેટમાંનો કચરો કાઢી નાખ્યો હોય છે તો દાંત તદ્દન સાફ રહે છે. કાઢી ગયેલા દાંત સાજા થતા નથી; માટે દાંતને જેટલા બચાવી શકાય એટલા બચાવજો. દાંત લીલા થઈ ગયા હોય તો મજબુત કરાવવા અગર તો નવા મૂકાવવાનું બાંધવવા. દાંત એ શરીરમાંથી નીકળતા હાડકાં છે અને મારાં સાયન્સ પ્રમાણે શરીરમાં જે કચરો ઉઠે છે ત્યારે તેની પહેલી અસર આ નીકળી આવેલાં હાડકાંઓ ઉપર વહેલી થાય છે. કચરાથી શરીર ઉપર અસર થાય છે તેમ દાંત ઉપર પણ થાય છે. દાંત ઉપર માંસનું પડ હોત તો તેના ઉપર વારંવાર રોગ થાત.

માથાની શરદી—શરીરના અમુક માર્જો હવા અંદર જાય છે ત્યારે અમુક ભાગો સુજે છે અને તે સુજે છે ત્યારે સણુકા મારે છે. જે માણસના શરીરમાં કચરો હોય છે તેને જ શરદી થાય છે. શરીરની અંદર બગાડ થયો હોય તોજ માથાની શરદી લાગુ પડે છે. જેમના ફેફસાં નકામા પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે કચરો સાથે ચડીને શરદી થાય છે જે એક રીતે તે કચરાને બહાર નીકળવાને રસ્તો છે. મતલબ કે શરદી રૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે. માથાની શરદીનો રોગ સાજો કરવા સાફ શરીરની અંદરનાં આંતરડાં સાફ કરવાં. મારો ઇલાજ આ રોગ પણ સારો કરે છે.

ઇનફેલ્યુએન્ઝા—૧૮૯૦માં ઇનફેલ્યુએન્ઝા ફાટી નીકળ્યો હતો તે વખતે 'મે' ક્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ વડે ઘણા ઇલાજો કર્યા હતા. સાથે સાથે હલકા અને ચોખા ખોરાકનો ખંદાબસ્ત પણ કર્યો હતો. આ રોગ પણ પેટમાં કચરો થવાથી થાય છે. ઠંડા બાથ વડે પેટમાંથી કચરો બહાર કાઢવામાં આવે છે. ઇનફેલ્યુએન્ઝા સાથે તાવ આવે છે. તેનું કારણ પણ બહારનો કચરો છે. મારા ઠંડા બાથથી એકદમ કાયદો થાય છે.

ગળાના દરદા—છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં મારા હાથમાં ગળાના રોગના સંખ્યાબંધ દરદાઓ આવ્યા હતા. આ દરદા એક વખતે થયું તો વારંવાર ઉભરાઈ આવે છે. આ રોગનું કારણ એ છે કે શ્વાસનળીની આબુઆબુનો પ્રદેશ બગડે છે. દાકતરો દવાઓ આપ્યા કરે છે પણ કાંઈ વળતું નથી. તેનું કારણ એ કે તેઓ નકામો અને વધારાનો પદાર્થ ખસેડી શકતા નથી. ઘણીકવાર આ રોગ વારસામાં ઉતરે છે. નકામો પદાર્થ ઉઘે ચડે છે ત્યારે તે માથું અને ઘડ એ બે વચ્ચેથી પસાર થાય છે. પરિણામે ગળામાં દરદ થાય છે. ત્યાં આગળ જે પ્રકારની નડતર બાંહે છે તેને અનુસરીને દરદ થાય છે.

મારાં સાયન્સ પ્રમાણે ગળાની તપાસ કરવાથી આ દરદ ઝોળખાઈ આવે છે. આ દરદનો ઉપાય કચરો નેટલા પ્રમાણમાં એકઠો થયો હોય તેને અનુસરીને કરવામાં આવે છે. વારસામાં ઉતરેલાં દરદનો ઉપાય ઘણા લાંબો વખત કરવો પડે છે.

પહાડી ખાંસી—કેટલાક પહાડ અને હુગરાવાળા પ્રદેશમાં એક જાતની ખાંસી થાય છે, તેને પહાડી ખાંસી કહેવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે પહાડી લોકોને બારે વર્ષન ઉચ્ચકોને ઉઘે ચઢવું પડે છે. પહાડના પાણીથી પણ ઘણીવાર આ દરદ થાય છે. આ પાણીમાં અમુક જંદગીમાં ધાતુઓ કે ખનીજ પદાર્થો મળેલાં હોય છે અને તે શરીરની સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. પાણીને રાખી ચૂકવાથી કચરો તળીએ જઈ ખસે છે તેમ શરીરનો કેટલોક પદાર્થ નીચે ઉતરે છે અને પછી તેમાંથી ખાંસી વિગેરે થાય છે. જેમના શરીરમાંથી કુદરતી રીતે કચરો બહાર નીકળી જાય છે તેમને આ રોગ થતો નથી પણ જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય છે તેમને દરદો થાય છે. ગરદન ઉપર કચરો ચડે છે તો ત્યાં માંસની પેશીઓ ઠરી જાય છે અને એ પ્રસંગે દમ કે શ્વાસ ચડ્યો તો બહુ માઠી હકીકત બને છે અને કેટલીક વખત રગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. સોજો બહાર નીકળે છે તો બહુ દુઃખ થતું નથી પણ અંદરનો સોજો હોય છે તે બહુ ધારિત રહે છે.

બરફવાળું પાણી દરદોને કે માણસને સુખ આપે છે એમ કદિ પણ સમજવું નહીં. બરફ અગર બરફનાં પાણીથી પાચનક્રિયા બગડે છે. સૂર્યના તાપમાં રહેલું પાણી જ પીવા માટે સૌથી સાફ છે. દાખલા તરીકે ઝાડના છોડવા સૂર્યના તડકામાં જ વધારે ઉઘે છે અને ખીલે છે. જે માણસનો ખોરાક નિયમિત અને સાદો હોય તેમને બહુ તરસ લાગતી નથી. ગરમીની મોસમમાં ફળફળાદી ખાસ કરીને ખાવાં જોઈએ.

એક સ્ત્રીને ઘણા વર્ષોનું પેટનું દરદ હતું અને તેને લીધે તેને પહાડી ખાંસી થઈ અને શ્વાસ પણ ઈંધવા લાગ્યો. 'મે' ક્રીકશન સીટસ-બાથ આપવા માંડ્યા એટલે શ્વાસ ઈંધતો ઝોછો થયો. અઠવાડિયાં પછી આરામ જણાયો અને સોજો પણ ઝોછો થઈ ગયો. બીજા અઠવાડિયાં દરદ સંમૂળગું બંધ થઈ ગયું.

માથાનો દુઃખાવો, મગજનો ક્ષય, સોજો વિગેરે.

લોકો અને દાકતરો મોટી ભૂલ એ કરે છે કે જે જગ્યાએ દુઃખ દરદ થાય છે ત્યાંજ તેનું કારણ શોધી કાઢવા મથે છે અને ખાસ કરીને માથાનાં દરદોની બાબતમાં આ ભૂલ વધારે થાય છે. રોગનું મૂળ તો પેટમાં હોય છે અને મૂખ્ય કારણ તો નાભી-કુંટી-આગળ એકઠા થયેલા પદાર્થને આધિન છે. મગજ ઉપર ચડતો સોજો પેટમાંથી જ આવે છે એટલે કે શરીરમાંનો વધારાનો પદાર્થ માથાં તરફ જાય છે એટલે મગજમાં સોજો ચડે છે. આ પદાર્થ ધણું કરીને પાછળના ભાગમાં હોય છે અને તે મગજના રોગમાં જણાઈ આવે છે. દરદી પ્રથમ બહુ ખાખા કરે છે, પછી તેને કમજોયાત થાય છે અને છેવટે શરીરમાં લોહીની ગાંઠો બાજે છે, હરસ-મસા-થાય છે, લોહી વીકાર થાય છે. દવાથી આ બધું કદાચ દુભાઈ જશે પણ પછી માથામાં સોજો ચડશે. મતલબ કે પેટનો સોજો માથે ચડે છે. બધા કેસમાં આ પ્રમાણે કાંઈ બનતું નથી. કેટલાકને બહુ ગરમી નથી હોતી અને ગરદન ઉપર કચરો બાજે છે. આ કચરો કેટલાકને હાથમાં ચટકે છે. કાંઈને છાતીએ ચટકે છે, કાંઈના કચરાનો અને લોહીવિકારનો ગ્વાસ બની જાય છે એટલે તે શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં દોડે છે પણ કુદરતી કાયદો એવો છે કે શરીરના છેડાઓમાં તે પદાર્થ ગયા વગર રહેતો નથી અને આ કચરો માથે ચડી જાય છે ત્યારે મગજ ખરાબ માંડે છે. મતલબ કે મગજનો ક્ષય લાગુ પડે છે. પહેલાં જે લોહીવીકાર કે ગાંઠો નાભી પ્રદેશ અમર કમર તરફ જામતો તે હવે મગજમાં ક્ષયના સ્વરૂપમાં એકઠો થાય છે.

મારા બાથ વડે મગજ ઉપરનો સોજો પાછો હઠાવવામાં આવે છે તો માથાનો ક્ષય દૂર થાય છે. મગજમાંથી ખસેલો આ સોજો પાછો પેટમાં જશે અને ત્યાંથી તે કચરો ના-બુદ થાય ત્યારે જ માથાનો સોજો કમિ થયેલો ગણી શકાય. બધાં દરદીઓને માથે સોજો ચડે છે એવું કાંઈ નથી. કેટલાકને પેટમાં અગર શરીરના બીજા ભાગોમાં ગાંઠો પાકે છે છતાં તેમનું માથું દુઃખનું નથી. નકતરતો જથ્થો શરીરના આગલા ભાગમાં હશે તો માથાં સુધી સોજો ચડતો નથી. કેટલાકને આ વિકાર ફેફસાં કે ગરદન આગળ થાય છે. આ દરદ તથા વિકાર સુધરી શકે છે. શરીરના પાછલા ભાગમાં નકતર થાય છે ત્યારે તેને સાગ્ર કરવા મુશ્કેલ છે. તેના માર્ગમાં કશો અટકાવ નથી થતો તો સોજો માથાં સુધી પહોંચે છે અને આ પદાર્થ રસ્તામાં અટકાઈ જાય છે તો સખ્ત તાવ ચડે છે. તે વખતે તબીબો જણાવે છે કે આ દરદ તો લેજાના સોજાનું જ છે. બીજું કાંઈ નથી. હું કહીશ કે લેજાના રોગનું મૂળ પણ પેટમાંથી જ શરૂ થાય છે અને વળી માથાનો દુઃખાવો પણ તેજ કારણને લીધે થાય છે. તકાવત એટલે જ કે માથું દુઃખે છે ત્યારે પેટનો કચરો બહુ તુકશાનકારક નથી પણ તે વખતે માત્ર પાચનશક્તિની જ ફરીયાદ હોય છે.

મારા ઈલાજની રીતેહનો આધાર ખાસ કરીને માથાનો દુઃખાવો એટલે પેટનો સોજો ઉતારવા ઉપર છે. માથામાં સોજો છે કે નહીં તે હું દુઃખાવાના સ્વરૂપ ઉપરથી પારખી શકું છું. બધાનું કારણ પેટનો સોજો છે. મારા બાથ લેવાથી અને કુદરતી ખોરાક ખાવાથી જે અસર થાય છે તે પેટમાં અને કુંટી ઉપર જ થાય છે. આ બાથથી દરેક દરદ સાફ થઈ શકે છે. એટલે શીક્ષન-બાથ લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે તો માથાનો દુઃખાવો

નરમ પડે છે. આ ઇલાજો માટે ધણી સ્ત્રીઓ તો મારી મરકી પણ કરતી હતી પણ તેમની મેં ખાત્રી કરી આપી છે. લાંબા વખતનો દુઃખાવો સાંજે થતો નથી કારણ કે કચરો પાછળ હકતી વખતે બીજા અનેક દરદો સાથે લેતો આવે છે. કેટલીક વખતે બાથથી માથું વધારે દુઃખે છે કારણ કે કચરો પાછળ હકતી વખતે માથાના ગાનતંતુઓ ઉપર અસર કરે છે.

એક માણસને ભેજાનો સોજો ધણા વર્ષથી લાગુ પડ્યો હતો, તેણે ધણા ધણા ઉપાયો કર્યા હતા, પણ તેની હાલત સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવા લાગી હતી. પ્રથમ તો તેને માથાનો દુઃખાવો જ થતો હતો અને તે દવાઓ વડે બંધ કરાવ્યો ત્યારે તેને મગજનો સોજો લાગુ પડ્યો. તબીબોથી કંટાળીને તે મારા પાસે આવ્યો. મેં તેને દરદો જ બાથ આપીને અને ખોરાકમાં ફેરફાર કરીને તેની પાચનશક્તિ સુધારી આપી એટલે ગાંઠ પીગળી ગઈ અને તે સજો થયો.

ટાઇફસ, મરડો, કોલેરા, ઝાડા વિગેરે.

ટાઇફસ તાવ—આ જાતનો તાવ સૌથી સરસ તંદુરસ્તી ભોગવનાર માણસને પણ લાગુ પડે છે અને ખાસ કરીને યુવાન ઉમરે વધારે થાય છે. આ જાતનો તાવ ધણે સખત હોય છે અને તેને સાંજે કરવા માટે જે ઉપાયો લેવા પડે છે તે પણ બહુજ આકરા હોય છે. આ રોગથી ધણાં માણસો મરણ પામે છે પણ મારી નવી રીઠીથી આ રોગમાં જે બચ રહેલો છે તેનો નાશ થાય છે. શરીરમાં વધારાનો કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે આવો રોગી સાંજે થવાની કાંઈ ખાત્રી હોતી નથી. મારી રીઠી મુજબ દરદીને પુરતો પરસેવો વાળી શકાય તો દરદ રહેલાઈથી દૂર થાય છે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે અને માલમ પડ્યું છે કે થોડા દિવસમાં ટાઇફસનો દરદી હરતો ફરતો થઈ જાય છે. ટાઇફસ બહુ જોર પકડે છે ત્યારે મારા સ્ટીમ-બાથ બહુ કાર્યસાધક નીવડે છે. જેવો દરદી તેવો બાથ. એમાં ક્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ-બાથ એક પછી એક એવી રીતે લેવા જોઈએ. બીજા બધા રોગોમાં છે, તેમ ટાઇફસમાં પણ એકનો એક જ ઉપાય કામે લાગી શકે છે.

મારો એક સ્ત્રી મિત્ર મને લખે છે કે ટાઇફસ અને શીતળા નીકળેલા દરદીઓને પણ મેં એક સ્ટીમ-બાથ અને ત્રણ ક્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ બાથ આપી સારા કર્યા હતા. આ ઇલાજોથી તેઓનું દુઃખ નાશ પામ્યું હતું. જે જે દરદીઓ દવાઓ પી પીને મારા પાસે આવ્યા છે તેમને મારા ઇલાજો બહુ લાંબો વખત કરવા પડ્યા છે.

કોલેરા; મરડો—પાચનશક્તિમાં મોટો ફેરફાર થયેલો હોય છે ત્યારે કોલેરા અને મરડો શબ્દ છે. આ વખતે અંદરનો તાવ બહુ બારે હોય છે. કોલેરા વખતે અંદરની ગરમી એટલી બધી વધે છે કે અંદરનો ભાગ બળી જાય છે અને દરદીના હોઠ, નાક, આંખ વિગેરે કળાં થઈ જાય છે, તે તેની વધુ ખાત્રી છે. જેમનાં પેટમાં હલ બહારને કચરો થયો હોય છે તેમને કોલેરા અને મરડો થાય છે. આ ઉકતા રોગો આવ્યા કચરાવાળા માણસોનેજ લાગુ પડે છે, આ બાબત “કોલેરા, ઝાડા અને એવા જ દરદો વિષેની મારી યોપડી”માં મેં વીસતારથી વર્ણવેલી છે. કોલેરા થવાનો હોય છે ત્યાર પહેલાં કમળપાત સખત થાય છે અને શરીરમાં બારેપણું અગર સુસ્તી જણાય છે. તે બતાવે છે કે કચરો ઉભરાવા-ઉકળવા-

આંધ્રો છે. મારા ધારવા પ્રમાણે કાલેરાથી પેટનો બધો કચરો ધોવાઈ જાય છે શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયેલો હોય છે તેને રહેજ પણ કારણ મળે છે તો તે બધો પેટમાં દોડી આવે છે અને આમડીમાંથી તે બહાર નીજળતો નથી એટલે પેટ વાટે છુટી પડે છે. કૌવત-શક્તિ હોય તો દરદી બચી શકે છે, નહીં તો લોહી ગગડી પડે છે. દવાઓ ખાઈ ખાઈને માણસે સાજા થવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હશે તો આ અંદર સામે ટકી શકાશે નહીં. અંદર વધી પડેલી ગરમીની અસર પાચનશક્તિને અસર કરે છે. આ અંદરની ગરમીથી અંદરથી શરીર ખવાય છે પણ બહારથી તો શરીર ઠંડું જ લાગે છે.

સૌથી પહેલાં શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવી જોઈએ. અને પછી કુદરતી ઇલાજથી દરદીને પરસેવો વાળવો જોઈએ. શરીરમાં કૌવત હશે તો દરદી વહેલો સાજો થશે. કેટલાક દરદીઓને બહારની ઠંડી લાગતી નથી, તેનું કારણ એ કે અંદર હદ બહારની ગરમી છે. આવા માણસો વધારે જોખમમાં છે. ૧૮૪૯ અને ૧૮૬૬માં લીપ-ગ્રીક શહેરમાં કાલેરા ફાટી નીકળ્યો ત્યારે મેં ઘણા કેસો જોયા હતા. અભારે હું કહી શકું છું કે તે વખતે જે જે દરદીઓની ગરમી બહાર નીકળી ગઈ તેઓ બચી ગયા અને જેમની ગરમી અંદર રહી તેઓ મરણ પામ્યા. દાખલા તરીકે એક આ સહવારના ૧૧ વાગે પોતાના બાળક સાથે બાડામાં ફરતી હતી અને બપોરના એ વાગે તો તેનું મડદું બહાર કાઢવામાં આવ્યું. આ કેસમાં દરદીની હોજરી અંદરની ગરમી સામે બિલકુલ ટકી શકી નહીં, તેના હોઠ, આંખો અને નાક કાળાં પડી ગયાં તે ઉપરથી એમ જણાયું હતું કે તેના પેટમાં કચરો બેઠક બરાબ ગયો હતા.

આવા બનાવોમાં મારા ક્રીકશન-સીટસ-ગ્રાથ બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. આથી શરીરની શક્તિ વધે છે. પેટને સ્ટીમ-ગ્રાથ આપ્યાથી ઘણી સારી અસર થાય છે પણ પાછળથી ક્રીકશન-સીટસ અથવા લીપ-ગ્રાથ આપવા જોઈએ. બની શકે તો સન-ગ્રાથ પણ આપવો. તેમ કરવાથી પરસેવો વળશે અને સન-ગ્રાથ-સુપરનાન-લેવાનું નંદી બની શકે તો પુરુષ કપડાં ઓઢીને બીજાનામાં સુઈ રહેવું અને પરસેવો વળતાં સુધી પડ્યા રહેવું. ખોરાકમાં પણ બહુ જ કાળજી રાખવી પડે છે, પણ તે પહેલાં દરદીએ પોતે સારી પેટે ઓઢવું જોઈએ. ઘણા કેસોમાં ઠંડક આપનારા બાથથી દર્દી બચમાંથી-મૃત થઈ શકશે. આવા દરદીને કુદરતી રીતેના તદ્દન નરમ ખોરાક આપવો.

મરડો થાય ત્યારે પણ એમ જ કરવું. થોડાક ક્રીકશન-સીટસ-ગ્રાથ કે લીપ-ગ્રાથથી રોગ મટે છે. આ ઉપાયથી દરદ સાજું નહીં થાય તો ઈટિનો એક ટુકડો લઈ તેને ગરમ કરી ઉનના કપડામાં લપેટી અને તેને આગળ છુપા ભાગની નીચે મૂકવી. પછી ક્રીકશન-સીટસ બાથ લેવો અને ફરીને તેજ ઈટિનો ટુકડો મૂકવો.

જેઓ આવી રીતે સાજા થાય છે તેમને બહુ આરામ મળે છે, કારણ કે પહેલાં જે બધો કચરો બરાબો હોય છે તે હવે સાફ થઈ ગયેલો હોય છે, પણ આવા રોગી થાય જ નહીં તેની પ્રથમથી કાળજી રાખવી જોઈએ. મારી રૂઢી સિદ્ધ કરી આપે છે કે કઈ જગ્યાએ બહારનો કચરો એકઠો થયો છે, અને આ જાણવાથી કાલેરા જેવા દરદોનો ઇલાજ વખતસર થઈ શકે છે. હિંદુસ્થાન અને બીજા દૂરના દેશોમાં આ રોગના અટકાવ સાફ મારા ઇલાજને કેવા કાર્યસાધક રીતે વાપરી શકાયા છે તેના હેવાલો મને મળ્યા છે. આ રોગના

અટકાવ માટે હલકો ખોરાક લેવો ફાયદાકારક છે. એકચુટ શીવર, કોલેરા અને મરડા વિગેરેમાં મારા ઇલાજો અને મરી સૂચનાવાળો ખોરાક ઘણો જલદી ફાયદો કરે છે.

ઝાડા સાથે ઉલટી પણ થાય છે અને બાળકોમાં આ ઉપદ્રવ વધારે હોય છે. આ પણ કોલેરાનું એક રૂપાંતર છે. માતા ધાવણને બદલે જે બાળકોને શીશીના દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમનામાં નકારો પદાર્થ વધી જવાથી આવાં દરોડા થાય છે. તેની માવજત પણ ઉપર સુજળની છે. બાપ કે માતાં પડખાંમાં બાળકને સુવરાવવાથી તેને પરસેવો વહેશે વળશે અને એ રીતે ફેટલીક ગરમી અને કચરો બહાર નીકળી જશે.

સાધારણ ઝાડા એ પણ મરડો અગર કોલેરાના વર્ગમાં સમાઇ જાય છે. ઝાડા થઈ જવા એ પણ કુદરતી બનાવ છે, કારણ કે એ રીતે અંદરનો કચરો અને હોજરીમાંના બગાડ બહાર નીકળી જાય છે. આવા ઝાડા બહુ લાંબો વખત ચાલવા નહીં જોઈએ. ઝાડા અને ક્યબજિયાત અને બન્ને નમળી પાચનશક્તિની નિશાની છે અને આવી સ્થિતિમાં પુષ્ટિકારક ખોરાક વધી જાય છે તો એક માણસ પાતળો થાય છે અને બીજો જાડો થાય છે. ક્રીકશન-બાથથી રોગ મટે નહીં તો ખુલ્લી હવામાં પેટ સાફ કરવું, એટલે કે જાજમાં ઝાડે ફરવા જવાને બદલે વગડામાં ઝાડે ફરવા જવું. સખ્ત બંધકોશવાળાએ તો ખાસ કરીને વગડામાં ઝાડે ફરવા જવું અને તેથી બહુ જ સારી અસર થશે.

હવાના ફેરફારવાળા અને ગરમ દેશોના તાવ

એલેરીયા, ટાલીયા, પીળો, પિત્તવાળો વિગેરે તાવ.

તાવનાં ગમે તે નામો આપણે સાંભળીએ અને તેમને ગરે એવા સ્વરૂપમાં આપણે જોઈએ પણ તે ઉત્પન્ન થવાનું અને આગળ વધવાનું કારણ તો માત્ર એક જ છે અને તે એક નકારા પદાર્થનું ઉભરાણ થવું તે. ગરમ દેશોમાં દિવસનું અને રાતનું ટેમ્પરેચર જેમ એક બીજાથી ઘણું જૂદી જતનું છે તેમજ ગરમ દેશોના તાવમાં પણ મોટો ફેરફાર થતો રહે છે. માણસના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ થોડોક પણ હોય છે તો તેથી ગરમ દેશમાં ખાસ કરીને વધારે તાવ આવે છે પણ ઠંડા દેશમાં તેમ થતું નથી. પીળા તાવનું નામ ચામડી પીળી બની જાય છે તે ઉપરથી પડ્યું છે. પહેલા તો માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, ચામડી સુકી જાય છે, આંકડી આવે છે. વિગેરે સિન્હો થાય છે. પછી પેટનો કચરો કાળો થાય છે એટલે આંખનો ધોળો ભાગ પીળો થઈ જાય છે અને દરદીને કાળી ઉલટી થાય છે અને મૃત્યુ નીપજે છે તો મરણ પછી દરદીની ચામડી કાળી થઈ જાય છે. આ દરદીને પહેલેથી અટકાવ થવો જોઈએ અને તેટલા માટે સાંદો અને માંસ વગરનો દેશની પેદાશનો કુદરતી ખોરાક ખાવો. કુદરતી જીંદગી ગાળવી અને ક્રીકશન બાથ લેવા. બાથનું પાણી હવા પ્રમાણે ગરમ કે ઠંડુ રાખવું. જે ગરમીથી રોગ થાય છે તે રોગ ગરમીથી મટે પણ છે, કારણ કે ગરમીથી સન-બાથ-સુસ્તિનાન-મળે છે. કનીનાઈન, એન્ટીપાઈરીન વિગેરે દવાઓ જ્ઞાનતંત્રીઓને નમળાં બનાવી મૂકે છે અને રોગ વધે છે. દવાનો નાનો ડોઝ-માત્રા-અસર કરે છે તો દાકતરો બીજવાર તેથી વધારે પ્રમાણમાં દવા આપે છે. પરિણામ એ આવે છે કે દરદીને સુધારવાને બદલે શરીરના અવયવોને સુસ્ત બનાવે છે.

બટેવીયા વાળા મી. આર. અને જીનેઆ સહેરથી લખે છે કે બટેવીયા ખાતે મારી સ્ત્રી અને મારા હીસામી કારકુને તેમાંની હવાના તાવ આવતા હતા. તેમને મેં તમારૂં પુસ્તક મોકલી આપ્યાથી તેમણે તમારી રીતના ઇલાજો અજમાવ્યા અને તે તાવ ઉતરી ગયા. ખાઝીલવાળા રેવરંડ મી. એમ. તા. ૧૬-૧૨-૧૮૯૦ ના પત્રમાં મને લખે છે કે મારી પાચનક્રિયા બગડી હતી તે તમોએ સચવેલા બાથથી સુધરી છે અને અત્રેના તાવ આવતો તે ઉતરી ગયો છે. અમારે અહીં મકાઈની રોટલી, સફરિયાં, તરબુચ, નારંગી, અંજીર અને ખજૂર પુષ્કળ થાય છે તે હું ખાઉં છું. આવી જ રીતે ગોલ્ડકોસ્ટ, બ્રિટિશ હાન્ડુરાસ, દક્ષિણ પશ્ચિમ આફ્રિકા, હારેસાલામ, બાર્બિડો, વિગેરે દેશાવશેમાંથી મને મારાં સાયન્સની ફોટો માટે મુખ્યારક બાદી આપનારા અને મારી રૂઠી ફોટોમંદ ઉતર્યાની ખાત્રી આપનારા સંખ્યાબંધ પત્રો મળ્યા છે. એક જણ તો એટલે સુધી લખે છે કે જંગલમાં પણ મને તમારૂં પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડ્યું છે અને ખાતના ખેતરમાં એક બાઈનું ટુપડું બળી જતાં તે પણ ઉધમાં દાઝી ગયેલી તેને તમારી રૂઠીના વેટ-પેક બીના બાફ આપ્યાથી તે જલ્દી સાજી થઈ. દાકતરી ઉપાયોથી તેને મહીનાના મહીના સુધી મત્રમ પટા કરવા પડત. તબીબોની હવા કામ કરતી નથી ત્યાં તમારા ઇલાજો ફોટોમંદ ઉતરે છે. શરીર ઉપર ગડગુમડ થાય છે તે તમારી રૂઠીથી સારાં થાય છે.

ગોલ્ડકોસ્ટથી મી. જી. એસ. લખે છે કે તમારી રૂઠી વિષે અમે વાંચ્યાથી બીલીયસ શ્રીવર-પિત્તજ્વર-ઉપર અમે તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા જેથી વારંવાર ઉથલા ખાતો આ તાવ તદ્દન ઉતરી ગયો. મધ્ય અમેરીકાથી મી. એમ. એચ. લખી જણાવે છે કે હું દર વર્ષે તાવના ભોગ થઈ પડતો હતો પણ આ વર્ષે તમારા ઇલાજોથી હું એ દરદમાંથી બચી ગયો છું. મી. એફ. એમ. જણાવે છે કે મારી સ્ત્રી માટે મેં ૩૦ વર્ષ સુધી ઇલાજો કર્યા પણ કંઈ વળ્યું નહીં. પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી. તમારો કાગળ મળ્યા પછી ક્રીકશન-સીટસ-બાથ શરૂ કર્યા અને તેનું દરદ સાળું થયું.

એક જણ લખે છે કે મારા ડાયા હાથ ઉપર “કીડી” નામનું ખરજનું નીકળ્યું. ખોનચિમાં ખરજવાને “કીડી” કહે છે. આ દરદ તમારા ઇલાજોથી સાળું થયું. આ દરદ કોઈ વખતે આપા શરીરે થાય છે અને કોઈ વખતે અમુક અમુક ભાગમાં થાય છે પણ તમારા ઇલાજથી હું તે રોગથી મુક્ત થયો છું. મેં પહેલાં સ્ટીમબાથ લીધો, પછી ક્રીકશન-હીપ-બાથ લીધો, પછી ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધો. ત્રણ દિવસમાં દરદ તદ્દન ગયું. તમારા ઇલાજોને મારા મિત્રમંડળમાં હું ફેલાવો કરું છું. દુનિયાના અનેક ભાગોમાંથી આવા પત્રો મને મળે જાય છે.

હારેસાલામમાં રહેતા મી. જી. નામના મીશનરી લખે છે કે મારો ભત્રીજો ડેનીયલ ઈ. મેક્કેરીયામાં સપડાયો. કવીનાઈન, એન્ડીપાઈરીન, એન્ડીફીન વિગેરે ઉપાયોથી કંઈ વળ્યું નહીં અને તાવ તો કહે કે માર્ડ કામ. આખરે હવા ફેરથી ઠીક થશે એમ ધાર્યું. એટલામાં તમારાં નવા શાસ્ત્રની રૂઠી અને યાદ આવી અને ક્રીકશન-હીપ-બાથ શરૂ કર્યો અને માત્ર ૬ કલાકમાં દરદ સાળું થયું. તાવ ઉતર્યો અને પરસેવો વળ્યો. આવા ગરમ દેશમાં તમારી રૂઠી પ્રમાણે ચાલવાથી હું અને માર્ડ કુટુંબ સારી તંદુરસ્તી ભોગવીએ છીએ. બધી સુશીલતે તમારા ઇલાજો અહીંના ડૅક્કીઓમાં પણ અજમાવ્યા છે જેમાં મને ફોટો મળી છે.

બોનચિવાળા મીશનરી મી. ઓ લખે છે કે તમારી રૂઢી જાણ્યા પછી મેં તે મારા પોતા ઉપર અને બીજાઓ ઉપર અજમાવી જેમાં મને ફતેહ મળી. એક વખતે મને હિંદી તાવ આગ્યો અને મેં તેમાં સ્ટીમ-આથ લીધો જેથી મારો તાવ ગયો જે જોઈને મારા મિત્રો અજબ થયા.

રક્તપિત અને કોહ.

કોહનો રોગ ખાસ કરીને ગરમ દેશોમાં બહુ જોરમાં થાય છે. યુરોપ જેવા ઠંડા દેશમાં આ રોગનો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. આ રોગના પંજમાં સપડાયેલાને ધૂરેજ છુટકો કારણ કે તેનો કોષ પ્રસિદ્ધ ઇલાજ નથી. આવા દરદીઓને ગામની વસતીથી દુર રાખવામાં આવે છે અને દરદીઓ રક્તપિત આશ્રમમાં કે ઇસ્પીતાળમાં પોતાનું જીવન પુરું કરે છે. રક્તપિતનું પણ એવું જ છે. આવા દરદીઓને હોસ્પીટલોમાં રાખવામાં આવે છે અને તેમને તેમનાં કુટુંબીઓની સાથે વાતચિત કરવા દેવામાં પણ આવતી નથી. ઠંડા દેશોમાં રક્તપિત અને કોહ આલમ પડતા નથી. જે કારણથી ગરમ દેશમાં રક્તપિત થાય છે તેજ કારણથી ઠંડા દેશોમાં સંધિવા અને જલંદર થાય છે. જેમકે ખજુરીનું ઝાડ ગરમ દેશમાં ઉછરે છે અને એકનું ઝાડ ઠંડા દેશમાં ઉછરે છે; જો કે બન્નેના ઉપર એકજ સૂર્યનો તાપ પડે છે. ગરમ દેશમાં રક્તપિત થાય છે તો ઠંડા દેશમાં જળંદર થાય છે અને તે બન્નેનું કારણ એક જ છે.

રક્તપિત બે જાતના થાય છે. એક બીનો અથવા પાણી ઝરતો અને બીજો સુકો. બીનામાં શરીર ધીમે ધીમે સહે છે અને વર્ષો સુધી રીબાવું પડે છે. દરદ પુષ્કળ ફેલાયા પછી મૃત્યુ નીપજે છે. સુકા રક્તપિતમાં પાચનક્રિયા બગડે છે અને શરીરના છેડા ઉપર કાળા ગાંઠો બાઝે છે. તે પછી હાથ પગ અને શરીરના બીજા ભાગોમાં ચાંદાં પડે છે જે શરીરમાંની બેહદ ગરમીનાં ચિન્હ રૂપે છે. આંગળાંના સાંધા આગળથી માંસ ખવાવા માંડે છે. તે પછી આખા શરીરનું માંસ ખવાઈ જાય છે. દરદ બરાબર ફેલાઈ ગયા પછી શરીરમાં માત્ર હાડકાં અને ચામડી રહે છે.

આ રોગનું કારણ પણ શરીરમાં નકામે પદાર્થ જમી જવાને લગતું જ છે. પહેલી શરૂઆત પેટમાં જ થાય છે. આ દરદ કેટલાકને વારસામાં ઉતરેલું પણ હોય છે. ગરમ દેશોમાં તાપને લીધે આ કચરો શરીરમાં તવાઈ જાય છે અને નકામે પદાર્થ શરીરના છેડા તરફ ધસે છે. તે પછી શરીરમાં નસોહારા ફરતું લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી જેથી રક્તપિતવાળાઓના સાંધા જડ-સુન્ય મારી જાય છે-થાય છે. અંદરથી તાપ અને બહારથી શરદી લાગે છે. સુકા કોહમાં શરીરના છેડાઓ સુકાઈ જાય છે. દરદી સારો ખોરાક ખાતો તોપણ લોહી બરાબર નહીં ફરવાથી તેને પુષ્ટિ મળતી નથી. ખોરાક શરીરમાં ફરી વળે છે ખરો પણ તે છતાં દરદીને પોષણ મળતું નથી. આપણે જે ખાઈએ છીએ તેથી નહીં પણ આપણે જે પચાવી શકીએ છીએ તેથી જ આપણને શક્તિ મળે છે. જળંદરની પેઠે લીકા રક્તપિતમાં પણ શરીર ગળતું જાય છે. આ દરદમાં પણ પાણીને લીધે શરીરમાં રસ ચોટે છે અને એ રસથી શરીર બરાઈ જાય ત્યારે છેવટની દશા સમજવી. કોષ વખતે એક

દરદીને રક્તપિત્ત, હૃદય રોગ અને જળદર એટલી સામગ્રી થાય છે કારણ કે રક્તપિત્ત પાણીમાં બળી જાય છે. ઠંડા દેશોમાં રક્તપિત્ત થાય છે તે જુદાજ પ્રકારનો થાય છે જે ક્ષયને મળતો હોય છે. તદ્વાત એટલેજ કે ક્ષયમાં વધારાનો ક્યારે રક્તપિત્તની માફક છેડા ઉપર ઉતરતો નથી પણ ફેફસાંમાં જમી જઈ ત્યાંજ કહોવાટ કર્યા કરે છે.

રક્તપિત્તના ઇલાજ તબીબોએ શોધ્યા નથી અને તેઓ શરીરની નસોને એવો રોગ લાગુ પડે છે એવું માનતા નથી. વધારાના ક્યારાને બહાર કાઢી નાખીએ અને તાવને કાબુમાં લઈએ તોજ રક્તપિત્ત મટે છે. જો આમાંનું કાંઈ બનતું નથી તો મારા ઇલાજથી માત્ર દરદીની હાલતમાં સુધારો થાય છે કારણ કે હલકો ખોરાક અને ફ્રીકશન-બાથ આપવામાં આવે તો પાચનશક્તિ સુધરે છે અને શરીરની બીજી ક્રિયાઓ નિયમિત થાય છે અને પરસેવો વળે છે.

કોલેના ઉપાય તરીકે મારી રૂઢી કેવી કાર્યસાધક નીવડે છે તે બટેવીયાના એક દરદીની બીના ઉપરથી આપણે અગાઉ જોઈ ગયા. તેણે મારા ઇલાજને કર્યા ત્યારેજ સુધર્યો. તે પહેલાં તો દાકતરોએ તેને કઠી દીધેલું કે તાંદ્ર દરદ સાબું નહીં થાય. આટલું છતાં મારા ઉપાયોથી ફતેહ મળી.

મારા બાથ તંદુરસ્ત માણસો લીધા કરે તો તેમને રક્તપિત્ત કે બીજા કોઈ પણ દરદ થવાની ધારિત રહેશે નહીં અને સામાન્ય તંદુરસ્તી હશે તે કરતાં સારી તંદુરસ્તી રહેશે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે રક્તપિત્ત ઉડતો નથી. તબીબો તો રક્તપિત્તવાળા દરદીને એક ઓરડામાં પૂરી મૂકે છે અને તેમ કરીને તે ઓરડાની હવા બગાડી મૂકે છે અને એ બગડેલી હવા દરદીના શ્વાસમાં જાય છે ત્યારે દરદીને વધારે પીડા થાય છે. વળી તેથી તે રોગ ઉડે પણ છે કારણ કે ત્યાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

રક્તપિત્ત અને એવા બીજા રોગો સામે લડવા માટે પહેલાં તો શરીરમાંનો ક્યારે કાઢી નાખવો જોઈએ. નકામો ક્યારો વધવા સાથે અંદરની ગરમી વધવાથી રક્તપિત્ત જેવાં દરદો થાય છે. ચહેરો જોઈને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા સુજળ આ દરદ લણું અગાઉથી માલમ પડે છે. કુદરતે આપેલી ગ્રેરણ શક્તિથી આપણે પહેલેથી ચેતી શકીએ છીએ.

રક્તપિત્તવાળા ત્રણ છેકરા મારી સારવાર હેઠળ આવ્યા હતા. તેમની ઉંમર અનુક્રમે ૯, ૧૩ અને ૧૫ વર્ષની હતી. આ બધાની હાલત બહુજ ગંભીર હતી. હાથનાં આંગળાં બીજા સાંધા સુધી ખરી ગયાં હતાં-ખરાઈ ગયાં હતાં અને બીજા સાંધા પણ ખરી જવાની-ખવાઈ જવાની-તૈયારીમાં હતા. બે જણાંના પગના આંગળાં પણ ખરી જવાની તૈયારીમાં હતાં. આ ત્રણે છેકરાઓમાં વધારાનો ક્યારો પુષ્કળ જરથામાં હતો અને કેટલેક ઠેકાણે કોહોવાટ છેક હાકાં સુધી પહોંચ્યો હતો અને હાથ પગ શુન્ય-પહેર-મારી ગયા હતા. તબીબોએ સોયા થિંગી થિંગીને શરીરમાં કાણું પાડ્યાં હતાં. પાપડાઓની હાલત એવી તો કંઠગી અને દયા ઉગળવે એવી હતી કે હરકોઈ માણસ તેમને જોઈને કમકમવાને બદલે દયા ખાતું. આખરે તેઓ મારી પાસે આવ્યા અને મેં દિવસમાં બળે વાર સીટસ-બાથ આપવા મડવા. તે ઉપરાંત હમેશાં ફ્રીકશન-લીપ-બાથ પણ આપતો. સાથે સાથે કુદરતી ખોરાક અંન ખુશ્કી હવા આપતો. શરૂઆતમાં તો શરીર બહુ ગંધાવા લાગ્યું કારણ કે અંદરનો ક્યારો બહાર નીકળવા લાગ્યો હતો અને ખરાબ ગંધ બાથ ભેતી વખતે નીકળતી હતી. સહવારે ચોખાની

આકૃતિ નં. ૧૭



આકૃતિ નં. ૧૮



જાટલી અને ચોડાંક એપ્લસ, બપોરે દાળ ચોખા અને શાક અને સાંજે તદ્દન હલકાં ખોરાક. પીવા માટે માત્ર ચોખુ તાજુ પાણી આપવો. પખવાડીયા પછી શરીરમાં પડેલાં કાણુ-માંથી વહેતું પડું બંધ પડ્યું, હાથ પગ અને આંગળાં પાતળાં થવા લાગ્યાં. મારા ઇલાજે ચાલુ રાખ્યા-થી બધા કચરો પેટ તરફ હઠવા લાગ્યો અને દરદીએ હાથ પગ હલાવી શક્યા. એક હોકરાએ તો એક મહીનામાં છુટ પણુ પહેરવા માંડ્યા અને તેના બહેર મારી ગયેલા-સુનકાર થઈ ગયેલા અવયવોમાં ભાનની લાગણી થવા લાગી. કારણુ એટલુંજ કે પાચનશક્તિ સુધરી હતી કારણુ કે તેઓ મારી પાસે આવ્યા ત્યારે તેમને જુખ પણુ લાગતી નહોતી અને આવ્યા પછી એક અઠવાડીયામાં સારી રીતે ખાવા માંડ્યું. દિવસે દિવસે મારા ઇલાજેથી તેમાં ફાપદો જણાતો ગયો.

આકૃતિ નં. ૧૯



કરમ પડવા, શરીરમાંના ચરમીયાં, જીવડાં, જંતુઓ, આંતરડાંનું ઉતરી પડવું, સારથુ ગાંઠ વગેરે. ૧૦૫

તખીમો કહે છે કે રક્તપિત સારો થાયજ નહીં પણ ઉપર જોયું તેમ મારી રહીથી તે સાળે થઈ શકે છે. હું વળી પાછો કહીશ કે આગળ મેં જણાવેલા રોગોમાં મૂળ કારણ એકજ છે તેમ આ રોગમાં પણ મૂળ કારણ એકજ અને શરીરમાં શક્તિ હોય અને અવ-
યવો એક બગડી ગયા નહીં હોય તો આ દરદ પાછું હડાવી શકાય છે.

કરમ પડવા, શરીરમાંના ચરમીયાં, જીવડાં, જંતુઓ અને આંતરડાંનું ઉતરી પડવું (સારથુ ગાંઠ) વિગેરે.

ઉપલાં બધાં દરદો એકજ કારણથી થાય છે અને મારા લાંગા ધંધા દરમીયાન મને માલુમ પડ્યું છે કે તેનો ઇલાજ પણ એકજ છે. ઇલાજ જાણવા પહેલા દરદો કેમ થાય છે તે પણ જાણવું જોઈએ. વર્ષત ઋતુમાં એકાદ ગરમ દિવસ હોય છે ત્યારે ઝાડ ઉપર અસંખ્ય જીવડાં જણાય છે અને તે જીવડાં પાંદડાંનો નાશ કરે છે અને રાત્રે ઠંડી પડે છે ત્યારે જીવડાં નાશ પામે છે. આથી બનાવ શરીરમાં પણ બને છે. શરીરમાં કરમ, જીવડાં, જીવિગેરેના ખાવાનો ખોરાક મળે છે ત્યાં એકઠાં થાય છે અને શરીરમાં કચરો વધી જાય ત્યારે જ આવું બને છે. આ જીવડાંની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે જ્યાં ગરમી વધારે લાગે છે ત્યાં તેઓ એકઠાં થાય છે, માટે ગરમી ઝોળી કરવી અને સાથે સાથે શરીરનો કચરો પણ ઘટાડવો.

વાંચનાર આગળ જોઈ ગયા છે તેમ ગરમી ઘટાડવા માટે ઠંડકવાળા બાથ અને સાદા ખોરાકની જરૂર છે. જેવું દરદ તેવા ઇલાજ. સંધ્યા દરદનું મૂળ કારણ તો એકજ હોય છે અને મારા ઠંડા બાથ અને સાદા ખોરાક એ જીવડાંઓનો નાશ કરે છે. એક ગૃહસ્થના પેટમાં કરમ પડ્યા હતા જેથી તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઈ હતી જેથી તેનું શરીર ધસાતું જતું હતું. આમને આમ તેણે ચાલવા દીધું હોત તો જરૂર તે અરણ્ય પામત પણ મારા ઇલાજથી બે મહીનામાં કરમનું જોર ઘટી ગયું અને તંદુરસ્તી બહુ સુધરી ગઈ. અંદરની ગરમી અને કચરો બહાર કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે જ કરમ બંધ પડ્યા. ક્રીકશન-હીપ-બાથ અને પરસેવો છુટવાના ઇલાજથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૭ વર્ષના એક છોકરાના પેટમાં જંતુ પડ્યા હતા. ઘણી ઘણી ઈસ્પીતાલોમાં તે જઈ આવ્યો પણ તખીમોએ કહ્યું કે તારા રોગની કશી દવા નથી. તેના હાથ પગ સુજ ગયા હતા. એક પ્રેક્ષકે તેને મશ્કરીમાં કહ્યું કે તું ડો. કુલે પાસે જા. આ મશ્કરીને ખરી માનીને મારી પાસે આવ્યો અને પોતાના દુઃખની હકીકત મને જણાવી. મેં તરતજ પરખી લીધું કે તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઈ છે જેથી જીવડાં અમુક ડેકાણે એકઠાં મળીને ફેલી પાયા છે. જે જગ્યાએ જીવડાં એકઠાં મળ્યાં હતાં ત્યાં જરૂર કાંઈ કચરો હોતો જોઈએ કારણ કે કચરા વગર તેઓ એકઠાં થાય નહીં. મેં તો ક્રીકશન-હીપ-અને સીટસ-બાથ આપવા માંડ્યાં અને વચમાં વચમાં સ્ટીમ-બાથ પણ આપતો ગયો જેથી પાચનશક્તિ સુધરી. સુક્રમશ્કેય ચંત્રવડે જોયું તો ચોથે અઠવાડિયે “વાળાના પોરા” Scabies એક જાતના જંતુઓ હુડા પડવા માંડ્યા અને દરદીને બહારનો દેખાવ પણ સુધર્યો. જે ઉપાયો દરેક દરદ ઉપર હું અજમાવું છું તે ઉપાયો આ કેસમાં પણ મેં અજમાવ્યા અને દાકતરોથી સાફ નહીં થયેલું. આ જીવડાંનું દરદ પણ મારી રહીથી સુધરી ગયું.

અંતરગળ—Intestinal Hernia—સારણગાંઠ—પેટમાં કચરો ભગ્યાથી આંતરડાં ખેંચાવાથી આ દરદ થાય છે. આંતરડાંને સ્થેજ પણ નડતર નડે છે ત્યારે અંદરનું દબાણ બહુ થાય છે અને આંતરડું ક્યાંથી તુટે છે તે શોધવું મુશ્કેલ છે. મારી શોધ પ્રમાણે તો કારણ તો એકજ છે અને મારા ઇલાજોથી અંતરગળ સુધરી શકે છે. તેને માટે જંતર બાંધવાની જરૂર પડતી નથી. વધારાનો કચરો જેમ વધારે તેમ અંતરગળ સખત થાય છે અને સખત અંતરગળનો ઇલાજ પણ સખત અને લાંબો વખત સુધી કરવો પડે છે. ફરી ફરીને હું કહું છું કે શરીરમાં જેટલા પ્રમાણમાં કચરો બાઝ્યો હોય તે પ્રમાણમાં દરેક દરદનો ઇલાજ થઇ શકે છે અને યુવાન માણસોને મારા ઇલાજો જલદી લાગુ પડે છે.

નાસુર, માંસનું ફુલડું.

નાસુરનું દરદ કાંઈ બહારની અસરોને લીધે થતું નથી. તેનું કારણ તો શરીરની અંદરના નાશ પામતા તંતુઓને લગતું છે. જેમ જલંદર અને રક્તપિત બીજા રોગો થવાથી થાય છે તેમ નાસુર પણ બીજા રોગો થઇ ગયા પછી છેવટનો ઉભરો કાઢતા પદાર્થમાંથી થાય છે. ખરાબ ચાલચલગતથી પુરૂષ અને સ્ત્રીઓને ચેપી દરદો થાય છે અને વખતે તેમાંથી ક્ષય પણ થાય છે. તે પછી તેમાંથી નાસુરનું દરદ પણ થાય છે. જે મૂળ બાબત છે તે એજ કે શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થઇને બહાર નીકળવા માંડે છે, ત્યારે ગુમડાં, મંથી, ભગંદર, ચાંદા વિગેરે થાય છે. ચહેરો જેમને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા જેઓ ખરાબર સમજે છે તેઓ તો ઘણા વખત અગાઉથી ભવિષ્ય ભાષે છે કે અમુક દરદીને અમુક મુદત પછી નાસુરનું દરદ થશે. શરૂઆતમાં ગરદન ઉપર ગુમડાં, ગાંઠો, ઢેફા, ચકતાં વિગેરે થાય છે જે ખતાવી આપે છે કે પેટમાં લોહીની ગાંઠો બાઝી ગઇ છે અને તે ગાંઠો પાચનશક્તિને બગાડી મૂકે છે, પેટનો કચરો બહાર નીકળી શકતો નથી. નાસુરના જે જે દરદીઓ મારી પાસે આવ્યા છે તે ઉપરથી મને માલમ પડ્યું છે કે એવા દરદીઓની પાંચ અનશક્તિ હદ બહારની ખરાબ થઇ ગઇ હતી. કેટલાક દરદીઓ ઉપરા ઉપર જીલાય લે છે. ગોળીઓના જીલાયથી તો દરદીનું ક્ષય અને નાસુર વધે છે. થોડો વખત તો આ બધું નરમગરમ રીતે હોજરી નભાવી લે છે પણ પાછળથી આવી દવાઓની ખરાબ અસર થાય છે. અકુદરતની રહેણી કરણીથી નાસુર થાય છે. અનિયમિત અગર હદ ઉપરાંતનો ખોરાક, દારૂ જેવા અસતો, દવાઓ વિગેરે આ રોગને વધારી મૂકે છે. તખીઓ નાસુરની ગાંઠો કાપી નાખે છે અગર બાળી નાખે છે પણ રોગનું મૂળ કારણ શોધતા નથી. ગુમડાંને કાપવાથી કે ચીરવાથી તો નવાં ગુમડાં થાય છે અને ત્યારે તેઓ વિચારમાં પડે છે કે નવાં ગુમડાં કેમ થાય છે.

નાસુરનાં ગુમડાં સાથે બીજાં કેટલાક અસહ્ય દુઃખો થાય છે અને દરદીને દુઃખ થતું હાથી દેવા તખીઓ ખોરાકીયા અગર અરીણીની બીજી બનાવટો આપે છે. આથી ક્ષણિક આનંદ મળે છે પણ પરિણામે આખી હોજરીમાં અને શરીરનાં તમામ ગાંતરંતુઓ ઉપર મારી અસર થાય છે. મારી રહી મુજબના બાથ વિગેરે લેવાથી દરદ નાશ પામે છે અને શરીરમાં કે હોજરીમાં ઝેરી દવાઓ નાખવી પડતી નથી. હોજરીમાં એક વખત ઝેર નાખ્યું

તો પછી તેને વારંવાર તે ઝેર ભેવાની ટેવ પડે છે અને ત્યારેજ એન પડે છે. દવાઓથી દરદો અટકાવવાથી અંદર પાકાં પડે છે અને નકામો પદાર્થ તેમને વધારે ને વધારે રસવાળો બનાવે છે.

કેન્સર—નાસુર—નો ઉપાય કેમ કરવો તે હું હવે જણાવીશ. નાસુરના દરદ વખતે તે કેટલું અને ક્યાં થાય છે તેની કશી અસર પ્રથમ જણાતી નથી. તે જીમ ઉપર થાય અને છાતીમાં પણ થાય અને વળી પેટમાં કે કોઈ બીજે સ્થળે પણ થાય. આ બધા માટે ધ્યાન તો એકજ છે. દરદીમાં જેટલો કચરો હોય તેટલો ગરમ બનીને શરીરના એક અગર બીજા ભાગમાં જશે. જેમને કેન્સર—નાસુર હોય છે તેમના મારા ધ્યાનને ક્યાંથી, જે દરદો અગાઉ દાખી દેવામાં આવ્યાં હોય છે તે પાછા ઉભરાઈ આવે છે એટલે દરદની સામે યદી શકવાની દરદીમાં શક્તિ હોય છે તોજ, તેઓ એકદમ સાગ થઈ શકે છે. જેમની પાચનશક્તિ મારા પ્રયોગો કરતી વખતે સારી હાલતમાં હશે તેમના કેન્સરનો ધ્યાન ઝડપથી થશે. આ રોગ જલંદર અને ક્ષય જેવો જ બન્યુંકર છે માટે મારા ધ્યાનને બહુજ વિરજથી અને ખતથી કરવાના છે.

૫૦ વર્ષની ઉમરના એક પુરૂષના નાકમાં નાસુર થયું હતું અને તેના નાકમાં તખી-બોએ અનેક દવાઓ નાખી હતી જેથી નાક વધારે ને વધારે ખરાય થયું હતું. જેમ ઝાડ ખરાય થઈ ગયું તેનાં ડાળી ડાળખાં કાપી નાખવાથી કંઈ મેળવી શકાતું નથી અને તે ઝાડ ધિમે ધિમે સડી જાય છે ત્યારેજ તેનું ખડું કારણ માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે આપણું શરીરમાં પણ છે. રોગ અગાઉથી પરખાય તો ધણેજ કાયદો થાય. મારા પાસે આવેલા આ દરદીની પાચનશક્તિ છેક જ બગડી ગઈ હતી અને તેની એ હાલત ઉપર ધ્યાન આવવાને બદલે દાકતરો તો ફક્ત નાકનોજ ઉપાય ક્યાં કરતા હતા. તેમને ચહેરો જોઈને રોગ પારખવાનાં મારાં શાસ્ત્રની રહેજ પણ ખતર હોત તો તેઓ તરતજ નાક ઉપરથી પેટમાં કેટલોક કચરો એકઠો થયો હતો તે જાણવાને શક્તિવાન થાત. આ દરદીનું નાક અને ઉપરનો હોઠ એ બન્ને તદ્દન ખવાઈ ગયાં હતાં અને ચાંમડી પણ સુષી અને સુરદાલ થઈ ગયેલી જણાતી હતી. તેને બેહદ અજીર્ણ થયું હતું અને પેસાય પણ નિયમિત થતો નહોતો તો-પણ આ દરદીનાં શરીરમાં શક્તિ હતી એટલે મારા ઉપાયો જલદી લાગુ પડ્યા. ચાર મહીના સુધી ઉપાયો ક્યાં પછી તેની પાચનશક્તિ સુધરતા લાગી અને તેની સાથેજ ચામડીનો રંગ સુધરતો ગયો. થોડા વખતમાં નાક અને ઉપરનો હોઠ પણ સુધર્યા. મેં જે ઉપાયો શરૂ કર્યા હતા તેમાં સુકો, સાદો અને હલકો ખોરાક, ક્રીકશન-હીપ અને સીટસ-બાથ અને અઠવાડિયામાં એક વખત સ્ટીમ બાથ બહુ દુઃખ થતું ત્યારે બંને કલાકે બાથ આપતો. આથી દરદીને બહુજ આરામ થવા લાગ્યો. બે દિવસમાં તો અંદરનો સોજો ક્રીકશન-સીટસ-બાથને લીધે ઉતરવા લાગ્યો. દુઃખ બહુ થતું ત્યારે હું દીલાસો આપતો કે હવે તેને જલદી આરામ થશે. આથી તેને વિરજ વળી અને શાન્તિથી મારા ઉપાયો કરવા લાગ્યો. વધુ વખત બાથ લેવા માંડ્યા અને આખરે આરામ થયો. સારવાર કરવામાં આવતી હતી ત્યારે મૃતશયની જે ફરીયાદ દરદી કરતો હતો તે ઉભરી આવી હતી અને અગાઉ તેને ગુપ્ત રોગ થયેલો તે પણ થોડાક રૂખાંતરમાં પાછો ઉભરાઈ આવ્યો હતો. તખીબોએ આ રોગનો ધ્યાન કરીને તેને દવાની દીધો હતો એટલે તે રોગનું મૂળ તો ગયું નહોતું. અને તેથીજ નાકમાં નાસુર પડ્યું હતું.

તેના નાકમાંથી પણ વહેતું હતું ત્યારે તેની ગંધ તેણે પહેલાં જ દવા ખાધી હતી તેને મળતી આવતી હતી અને તે બતાવી આપે છે કે જે કોઈ દવા આપણે ખાધાએ છીએ તેના ઉપર શરીરની અંદરનો રસ પણ બાંધી દે છે અને તેના ગાંગડા બાંધે છે. હાથ-ફૂંપથીની સારવાર કરીએ છીએ ત્યારે એ ગાંગડાઓનો રસ થાય છે અને તે રસ હોળ-રીમાંથી બહાર નીકળે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાય છે કે ખરો ઉપાય થતાં ધણી વખત લાગે છે અને ખાધેલી દવાદાર વિગેરે બહાર નીકળવા માંડે છે ત્યારે દરદીને બહુ દુઃખ થાય છે. મારા આ દરદીના સંબંધમાં પણ એમજ બન્યું હતું. તેને આ બધી ખાત્રી થતાં તે છેવટ સુધી મારા ઇલાજોનેજ વળગી રહ્યો એટલે તેનું દરદ નાશુક થયું.

ક્રીકશન-સીટસ-બાથ વખતે જ્યાં આગળ તે આપવામાં આવે છે ત્યાંનો ભાગ કાંઈ બધા દરદીઓના સુથ આવતો નથી. આવો સોજો તો માત્ર અસુક આકારમાં અને ખાસ કેસોમાં જ જણાય છે. વધારાનો કચરો સ્હેલાઈથી બહાર નીકળી જાય તો સોજો કદિ પણ થશે નહીં. કેટલાક દરદીઓ એ થી ત્રણ કલાક સુધી એવા બાથ લે છે છતાં તેમને કાંઈ પણ થતું નથી, જ્યારે કેટલાક દરદીઓને તેમના ચાલુ રોગ અને આગલાં દરદો બહુજ સમ્ર આકારમાં ઉભરાઈ આવે છે અને સોજા આવી જાય છે. વળી અંદરનો સોજો નીચે ઉતરતો ત્યારે જે રીતે બાથ દરમીયાન સોજો ચડ્યો હતો તેમ બાથ દરમીયાનજ તે નરમ પડી ગયો હતો. કેટલીકવાર જ્યાં ક્રીકશન કરીએ છીએ ત્યાંથી જરા દૂર ઝીણી મંથીઓ થાય છે જ્યાંથી પણ વધારાનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. આ કાંઈ ધસારાને લીધે બહાર નીકળતું નથી પણ એ તો શરીરની અંદરનો કોહોવાટ શરીરમાં વધારે ગરમ થવાથી આવો સ્વરૂપમાં બહાર નીકળી આવે છે. આ પણ નીકળી જશે ત્યારેજ શરીરને આરામ થશે. દરદીઓને ઘર આગળ આ પ્રમાણે સોજો ચડીને પણ નીકળે ત્યારે ગભરાવું નહીં તે વખતે તો એમજ સમજવું કે કરવા માંડેલા ઇલાજ વધારે કાર્યસાધક નીવડતો જાય છે. નાસુરના બનાવોમાં બને છે તેમ અંદરનો સોજો સમ્ર થઈ જાય છે ત્યારે ધસારા-ક્રીકશન આગળ જે સોજો થાય છે તે વળી વધારે ખરાબ હોય છે. આ વખતે તે સોજા શુભડાં ઉપર દરદીએ બીનું કપડું વીંટાળવું.

એક સ્ત્રીનું છાતીનું નાસુર થયું હતું. તેના ડાબા થાન (સ્તન) ઉપર વાઢકાપ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. અને પાછળથી જમણાં ઉપર નાસુર થયું અને આ પ્રમાણેની વાઢ-કાપ એક એવા ડાકટરેજ કરી હતી જે ડાકટરે શહેનશાહ ફેડરીકની સારવાર કરી હતી. આ વાઢકાપની અસર વ્યર્થ નીવડી. આ બાધને ડાબી બાજુએ શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે જમણી બાજુએ દરદ થયું એટલે દાકતરોએ તો બીજી બાજુએ પાછો શસ્ત્રપ્રયોગ કરવાનું કહ્યું પણ તે વખતે આ બાધ એટલી તો નબળી થઈ ગઈ હતી કે તેણીને બચવું મુશ્કેલ હતું. તે ડાકટરે તેને જણાવી પણ દીધું. આ પ્રમાણે બીજીવાર શસ્ત્રક્રિયા કરાવે તો જીવથી જન એવી દશા હતી એટલે જે બાધ મારી પાસે આવી. જોતાં બહેત અને તો માર્જ પડી આવ્યું કે ડાબા થાનથી તે બગલ સુધી તેને કેટલાંક શુભડાં થયાં હતાં અને પેટમાં પણ મોટી માંડો બાજી હતી. પાચનશક્તિ પણ છેક બગડી ગઈ હતી. તેને જે કચરો નીકળતો અને જે મગ તે પણ કાળો અને પેસીઓ-ગેરડા-વળી ગમેશે હતો. પેસાળ પણ બહુ થોડોજ થતો હતો. માથું તો કાયમ દુખ્યાન કરે. મારા ઇલાજ સર કર્યા એટલે

સૌથી પહેલું માથું દુઃખનું મટી ગયું, પાચનશક્તિ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગી અને રોજ રોજ બાથમાં વધારા કરવામાં આવ્યો. પ્રથમ દોઢ મહીના સુધી તેણીને આ સારવાર બહુ સમ્મ લાગી. કારણકે જોપરેશન-શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી ત્યાં એક મોટું પાડું ઉઠ્યું હતું અને કાપ-છેદ-નાનો સુનો નહીં પણ ૧૫ ઇંચ જેટલો હતો. ડાબા થાન ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે દરદ ગયું. જમણા થાનમાં અને નાસુર થતાં પહેલાં દરદે થાનથી તે બગલ સુધી એક મોટાં ગુમડાંનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. મારા ઈલાજથી એકઠો થયેલો કચરો જમણા થાનમાંથી ડાબા થાનમાં પાછો કયો અને તેજ બતાવે છે કે દવાદાર કરતાં શસ્ત્રપ્રયોગ વળી વધારે અકુદરની છે અને તેનો પુરાવો આ કેસ ઉપરથી મળી આવે છે. મારી રૂઢી એવી શસ્ત્રક્રિયાઓ અને દવાદારથી તદ્દન નીરાળી છે. બાથ લેતાં પહેલાં તો દરદ ઘણું થતું પણ પાછળથી આરામ થતો ગયો. ધસારા-ક્રીકશનની જગ્યાએ તેણીને સોજો ચડ્યો જે બતાવી આપતો હતો કે અંદર થયેલો સોજો હવે બહાર નીકળે છે. બગલ અને થાનમાં પાકાં થયાં હતાં તેનું બહુ દરદ નાખી આગળ ઉતરવા માંડ્યું. આ દરદીને શરૂઆતના બે મહીના ચોખ્ખાની રોટલી અને ફળ ઉપર રાખી અને ત્રણ મહીના બાથ ચાલું રાખ્યા એટલે છાતી ઉપર જે ફોલા અને ચામડાં ફાટતાં હતાં તે રૂઝાવા લાગ્યાં.

ઉપર મુજબ મેં જીભ અને ગળામાં થતાં નાસુર પણ સાજાં કર્યાં છે. ગળાંનું નાસુર નરમ પડતાં અંદરથી પણ નીકળ્યું હતું અને ત્યારેજ દરદી વગર દરદે ખાદ્ય પી શકતો હતો. જીભના નાસુર વાળાને ક્રીકશન બાથ આપ્યા પછી ઉપર બાજેલું કાણું પડે દર થયું હતું અને ત્યાં આગળનાં પાકાં-ચાંદાં-જલ્દી નાશ પામ્યાં હતાં.

આ બધા કેસોમાં સૌથી ભયંકર તો પેટમાં લોહી બાઝી જવાથી પાડું થાય છે, તે દરદ છે. આ કેસમાં દરદી સમ્પત ખોરાક તદ્દન બંધ કરે ત્યારે ગાંઠો પીગળી લોહી છુટું પડીને દરદ મટે છે પણ બીજું દુઃખ એ છેક પ્રવાહી ખોરાક લેવાથી આંતરડાં બરાબર સાજા થતાં નથી અને તેથી આ રોગ જડમૂળથી સાજો થવો સુરુક્ષલ છે.

જ્યારે ગળું અને શ્વાસ ઈલાજ જાય છે ત્યારે પણ ક્રીકશન-સીટસ-બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. જે કોઇ એવા દરદીઓની મેં સારવાર કરી છે તેમનો તાવ થોડીજ પળોમાં ઘટી જાય છે. ગળામાં પાડું થાય છે અને તેનું પણ ગળાની નળાંમાં ઉતરે છે ત્યારે શ્વાસ ઈલાજ જાય છે પણ ક્રીકશન બાથથી તે ભય ઘટી જાય છે. કંઈમાળ વખતે પણ એવીજ રીતે શ્વાસ ઈલાજ જાય છે ત્યારે તખીઓ શસ્ત્રક્રિયા કરે છે અથવા રસી મૂકે છે પણ તે સૌ બર્થ છે કે જે આપણને ઇસ્પીતાલના હેવાલો ઉપરથી માત્રમ પડે છે. મારા ક્રીકશન બાથોજ એવા દરદીઓ માટે ઘણા ઉપયોગના થઈ પડે છે.

માંસનું મુજવું—શરીરના જે ભાગોને ઇજા થઈ હોય છે ત્યાં માંસ સુજી જાય છે પણ તે કાંઈ નાસુર જેવું બરાબર દરદ નથી. વળી એ રોગ બેલો સારો થઈ શકે છે કારણકે એ વધારાનાં માંસને પણ અને લોહીમાં ફેરવી નાખી શકાય છે અને એ પ્રમાણે ત્યાંનો વધારાનો કચરો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

ત્રીશ વર્ષની એક સ્ત્રીની એક આંગળી બગડી હતી અને તેના છેડા ઉપરના માંસને સોજો ચડ્યો હતો. તખીઓએ તે ભાગ કાપી નાખ્યો પણ તેથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને જે જગ્યાએ શસ્ત્રક્રિયા કરી ત્યાંજ પાછું માંસ બાજ્યું અને સડવા લાગ્યું. પછી માંસનો સોજો

હાડકાંમાં ઉતર્યો એટલે તખીઓ હાડકું કાપી નાખવાને તૈયાર થયા. તે બાઇ મારી પાસે આવી એટલે મેં કહ્યું કે એવાં ઓપરેશનથી આંગળી તો જશે પણ સાથે સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ બગડશે. ખરું કારણ તો માંસ વધવાને લગતું જ હતું. તે કારણ દૂર થાય તો ઓપરેશન કરવાની કશી જરૂર નથી. આથી તેણે મારા ઉપાયો કરવા માંડ્યા. મેં લેણીને રોજના ચાર ક્રીકશન બાથ અજમાવવાનું કહ્યું અને દરેક બાથ અરધા કલાક સુધી લેવાનું જણાવ્યું. ખોરાક પણ સાદો અને હલકો લેવાનું ફરમાવ્યું. પહેલા ચારેક દિવસ ક્રીકશન બાથ લીધા પહેલાં આંગળી ઉપર સ્ટીમ બાથ લેવા જણાવ્યું. આ વખતે તે બાઇ સુવાવડી હતી જેથી ક્રીકશન સીટસ બાથ લેવા આનંદાગી કરી. તે છતાં મન દૃઢ રાખ્યું અને મારા ઉપાય ચાલુ કર્યા. પહેલા બાથની સાથેજ માંસનો સોજો ઓછો થવા લાગ્યો અને ત્રીજે દિવસે માંસનું પર થયું. આ પ્રમાણે બાઝેલો રસ છુટી બહાર જવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે માંસ તથા હાડકાંનો જે બચ હતો તે દૂર થયો અને તેની આંગળી ઉપર કાંઈ નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં.



ભાગ ત્રીજો.

જખમ થયા હોય તો દવાઓ અને શસ્ત્ર પ્રયોગ વિના સાજા કેવી રીતે કરવા.

વાદકાપની રૂઢી કાઢી નાખીને જખમો સાજા કેમ કરવા એ વાત હંસાવવી બહુ મુશ્કેલ છે. શસ્ત્રક્રિયાનું સાધનસ વાદકાપ વિના બીજું કંઈ કહેતુંજ નથી અને લોકો તેજ માની બેઠા છે. આપણે સામાન્ય રીતે એમ માનીએ છીએ કે વાદકાપ વગર તો આલેજ નહીં, પણ આ વિચાર કેટલો ખોટો છે તે મારી રૂઢી ઉપરથી માલમ પડી આવશે. એવા કેસોમાં એવું પણ માલમ પડશે કે હાઇડ્રોપથી-જળોપચાર શ્વાસ્ત્ર-ની સાજા કરવાની શક્તિ બધી છે. જખમ પડ્યો હોય કે બીજા કુદરતી ઉપાયથી ઇજા થઇ હોય તો મારા ઇલાજ નથી દરદ જેટલું વહેલું મટે છે એટલું વહેલું બીજા કંઈ પણ ઇલાજથી મટતું નથી.

મારા ઉપાયથી દુઃખ થતું એટલુંજ નહીં પણ તેથી દરદ ઓછાસ સાળું થાય છે અને વળી વખત પણ બહુ ઓછો લાગે છે. મારા ઉપાયથી એક પણ દરદી નિરાશ થતો નથી. મેડીકલ સાયન્સમાં તો શસ્ત્રપ્રયોગથી કાઢા કે ખોડ રહી જાય છે ત્યારે મારા ઇલાજોથી કુદરતી આકારજ દુઃકાયમ રહે છે અને જખમ વાળી જગ્યાએ નિશાની પણ રહેતી નથી.

એક ધા થયો કે તરતજ શરીર તો પોતાનો ધર્મ બજાવી તેને સાજો કરવાનો પ્રયાસ કરશે. માનતાનુંઓ ઉશ્કેરાઇ જઈને વધારે લોહી કાઢે છે અને ઇજા પામેલી જગ્યાએ બીજો પદાર્થ લાવી મૂકે છે. આથી તે જગ્યાએ ગરમી વધે છે અને જ્યારે કંઈ ઢીમચું થાય છે અગર દાઝી જવાય છે ત્યારે દરદ વધે છે. જો તે વખતે તરતજ દરદને બંધબેસતા ઇલાજો લીધા હોય તે દરદ જલદી સાફ થાય છે.

દરદને સાળું કરવાનું પોતાનું કામ શરીર શરૂ કરે છે ત્યારે ઉપલું દરદ થાય છે અને તે માત્ર ટુંક સુદતનો તાવજ કહેવાય. જખમથી આવતો તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. બીજા રોગ વખતે જે તાવ આવે છે તે તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. પહેલાં તો આ તાવનો અટકાવ કરવો એટલે ધાતું દરદ ઓછું થશે. શરીરની સીરકીમ દરદને સાળું કરવાનું કામ કરે છે તેનો પુરાવો આપવા માટેજ તાવ આવે છે. આવો તાવ આખા શરીરમાં ફેલાય છે ત્યારે ધા પોતે પોતાની મેજે સાજો થાય છે. તંદુરસ્ત આદમીનો ધા બહુ જલદીથી સાજો થશે અને જેના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થઇ ગયો હોય છે તેના રોગ ધીરે ધીરે સાજો થાય છે. વધારાનો કચરો ઘોષ નાખવો જોઇએ નહીં તો ધાતું દરદ ચાલુ રહે છે. ધા પડ્યો હોય છે ત્યાં શરીરની સીરકીમ વધારે ને વધારે લોહી પહોંચાડે છે એટલે ત્યાં વધારાનો કચરો પણ એકઠો થાય છે અને કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતે જેમ કેટલાક મર્ગો કર્યા છે તેમ આ ધા પણ તેવુંજ રૂપ ધારણ કરે છે.

જનવરોને ધા થાય છે ત્યારે વગર ઇલાજે તે મરી જાય છે. એમ કેમ બને છે તેનો જવાબ આપવા બેસું છું તો કુદરતના બેદ બરોએ શોધી કાઢ્યાં અને મારી વિધાની

વધુ શોધખોળ કરવાની મારી જીવાસા વધે છે. પહેલાં હું એમ ધારતો હતો કે માણસને વાત્સા છે અને માણસો પાસે સાયન્સ અને વિદ્યા પણ છે એટલે તેઓ વહેલાં સાળાં થાય છે અને જનવરો પાસે એમાંનું કાંઈ નથી તેથી તેમનો માર્ગ વીકટ થઈ પડે છે પણ એવું તો કાંઈ નથી. ઇસ્પીતાઓમાં ધા કે એવાજ બીજાં દરદોથી પીડાતા માણસો કરતાં એજ દરદોથી પીડાતાં જનવરો વધારે જલદીથી સાળાં થઈ જાય છે.

એક વખતે એક બીલાડી પાંજરામાં સપડાઈ ગઈ અને તેના જમણા પગ જાગ આગળથી તુટી ગયો અને પાંજરામાંથી છુટવા માટે તે બીલાડીએ જે પછડાટીયાં ખાધાં તેથી તેના ધામાં ધુળ અને કેટલાંક કમોદના ફાતરાં પણ પેસી ગયાં. પાંજરામાંથી છુટીને તે બીલાડી કાંઈ ખુલ્લી જગ્યામાં ગઈ. સાંજે જાણ્યું કે તે બીલાડી મરી ગઈ પણ એક અઠવાડીયાં પછી તે પાછી જોવામાં આવી. તે વખતે તેના પગ સાંજે થઈ ગયેલાં જણાયાં. તે દુબળી થઈ ગઈ હતી એટલે મેં ધાર્યું કે તેણે કાંઈ ખોરાક લીધો હશે નહીં. સાળ થયા પછી તે બીલાડીએ ખાવાની લાલચ દેખાડી નહીં અને કાંઈ પીધું પણ નહીં. જે ભાગ ઉપર ધા થયેલાં તેને તે અધર ટેરની રાખતી અને તેને ચાટ્યા કરતી અને જેમ જેમ દરદ ઓછું થતું ગયું તેમ તેમ તે વધારે ચાટતી ગઈ. તે ઉપવાસ કરતી હતી તેમ તેમ તેની અંદરન ગરમીને ઓછો પદાર્થ મળતો હતો જેથી તેની પાચન શક્તિ બહુ સુધરી ગઈ. અપવાસથી અંદરની ગરમી ખોટી નહીં પણ ખરી બની જતી અને તેને પરિણામે તેને તરસ લાગતી નહોતી. આ બધું તે બીલાડી પોતાની ટ્રેનચાશક્તિથી કરતી હતી.

કેટલાક દિવસ પછી આ બિલાડીને મેં વધારે સુકાયેલી અને દુબળી પડી ગયેલી જોઈ. મેં તેને થોડુંક દુધ આપ્યું કે તેને નહું જોર આપ્યું અને એક મહીનામાં તે હતી તેવી થઈ ગઈ અને તેને ધા પડ્યો હતો ત્યાં માંસનો લોચો બાઝી ગયેલાં જણાયાં પણ તેથી તેને હાલવા ચાલવામાં કશી હરકત નડતી નહીં. આવેજ અકસ્માત એક માણસને થયો હોત તો તરતજ તે વાઢકાપ કરાવવા માટે દોડી જત અને પરિણામે તે સદાનો લંગડો થઈ ખેસત અગર તો મહીનાઓ સુધી ખાટલામાં પડી રહ્યા પછી આરામ થાત.

એક કુતરાને કાંઈએ ગોળીઓ મારી હતી. જે ગોળીઓ [છરાઓ] આમડીમાં ડાબી બાજુએ જઈને ચોટી ખેડી હતી. બે ત્રણ છરા તો સોંસરા પસાર પણ થઈ ગયા હતા પણ તે છરાઓથી ફેફસાંની નળી અને પેટની પાંસળી ભાંગી નહોતી. જખમ બહુજ દરદ કરતો ત્યારે તે કુતરો ઠંડકવાળી જગ્યામાં જઈને ભરાઈ પેસતો જેથી જખમને ઠંડક લાગવા માંડી અને ગરમી લાગતી કે તે કુતરો જખમને વધારે ખજરાગતો અને જખમને આખો દિવસ ચાટ્યા કરતો હતો પણ ખોરાક તો બિલકુલ લેતો નહોતો. કાંઈક વખતે નજીકના ઝરા પાસે જઈને થોડુંક પાણી પી આવતો. પાંચ દિવસમાં ધા રૂઝવા માંડ્યો. ગરદન ઉપર છરા લાગેલા પણ ત્યાં ચાટી શકાતું નહીં એટલે તે જખમનો ધા રૂઝાતાં વાર લાગી. આ અકસ્માત થયા પછી એક અઠવાડીએ તે કુતરાએ થોડોથોડો ખોરાક ખાવો શરૂ કર્યો.

એક બીજા કુતરાના પગનો આખો પગને ગાંઠ નીચે આવી ગયો હતો જેથી આમડી ફાટી ગઈ હતી અને હાડકું ભાગી ગયું હતું. તેને ઘેર લઈ જવામાં આવ્યો ત્યારે તે એક ખુણામાં જઈને ખેઠો અને પોતાનો પગ લાંબો કરી ચાલવા માંડ્યો. ચોથે દિવસે તે કુતરો ખોરાક લેવા લાગ્યો અને તે દરમીયાન જખમ રૂઝાઈ ગયો અને તે હાલીઆલી રહ્યો. ૨૦ દિવસ પછી તો તે તદ્દન સાંજે જણાયા.

ધા—જખમ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપાય એજ કે પાણીથી તેને ઠંડો રાખવો અને ખોરાક મિલકુલ ખાવો નહીં અને ખાવો તો સુકોપાકો થોડોક ખોરાક ખાવો. દાકતરો તો મરી મશાલાવાળો માંસનો ખોરાક ખાવાની સલાહ આપશે કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે તેથી દરદીમાં સક્રિત આવશે પણ તે તો તદ્દન અકુદરતી છે અને ઘણું નુકશાન કરે છે કારણ કે શરીર જખમનું કષ્ટ સહન કરી શકે નહીં તેવામાં શરીરમાં ખોરાક નાંખી નવો બોળો વધારવો તે બહુ ખોટું છે. વળી મેડીકલ સાયન્સ ધાને માટે કૃત્રિમીક એસીડ, આયોડીન અને કોકેન વાપરે છે તે ઘણુંજ ખોટું છે. દાકતરો માણસના શરીરના અંદરના ભાગોનું કંટાળું ઓછું ગાન ધરાવે છે તે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. હાઇડ્રોપથી—જળો-પચાર=સાયન્સ જાણતા નથી તેઓ સત્યમાર્ગમાંથી દૂર અને દૂર જતા ગય છે.

કપાવાથી, દખાવાથી અને અથડાવાથી થતા જખમો.

કપાવાથી, વઢાવાથી, અથડાવાથી અગર બીજાં હરંકાઇ કારણથી શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ નાની નસો ફાટી જઈને અંદરના દખાણથી લોહી બહાર કાઢે છે અને તેજ વખતે બહારથી સાચું દખાણ થાય છે તેથી લોહી વહેતું અટકે છે તેનું કારણ શું છે તે આપણે જોઇએ. આપણે દરેક જણ એક ચોરસ ઈંચે હવાના પંદર રતલ જેટલા દખાણમાં રહીએ છીએ. હવે જો અંદરથી એટલુંજ દખાણ નહીં થાય તો આપણે રહી શકીએ નહીં. કુંગર ઉપર ચક્રતાં આ તકાવત આપણને માલમ પડે છે. જેમ ઉંચે જઈએ તેમ હવાનું દખાણ એટલું બધું ઓછું હોય છે કે મોઢામાંથી લોહી પણ પડે છે કારણકે અંદરનું દખાણ બહુ વધી ગય છે પણ જેવું બહારનું દખાણ શરૂ થાય છે કે પાછો મામલો ઠંકાણે આવી ગય છે. શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ અંદરના દખાણનું જે રક્ષણ છે તે તુટી ગય છે અને તેથી તરતજ લોહી વહેવા માંડે છે. જખમ નાનો કે મોટો તેમ લોહી ઓછું કે વધારે. બનતા સુધી ધાને બાંધવો નહીં કેમકે તેમ કરવાથી લોહી ફરતું અટકે છે અને અ-કુદરતી ઉપાય થાય છે. મોટી ધોરી નસ કપાઈ ગઈ હોય અને તેથી લોહી બહુ જવાથી જીંદગી બચમાં આવી પડે એવું હોય તોજ લોહીને અટકાવવાનો કોઇ ઉપાય નજીક ના હોય તો પાટો તાણીને બાંધવો ઠીક થઇ પડશે. લોહી વહેવા પછી દરદ થાય છે તેનો પણ તરત અટકાવ કરવો.

પાટો બાંધવો હોય તો બીનાં કપડાંનાં બાંધવો કે જેથી લોહીનું અંદરનું દખાણ થતું અટકે. બની શકે તો જખમને ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવો અગર તો જખમ ઉપર પાણી ટપકવા દેવું જેથી દખાણ થયું હશે ત્યાં ઠંડક રહેશે. ધા જેટલો ઉડો એટલેજ પાટો બંડો રાખવો. નાના ધા ઉપર ૨, ૪, ૬ આંટા વીંટવા અને ધા ઉપર ૧૫, ૨૦ કે ૨૫ આંટા વીંટવા. કપડું બહુ જાડું નહીં વાપરવું પણ બને એટલું પાતળું લેવું. તે બાંધતી વખતે ધાની આસપાસ એક ઈંચ કરતાં વધારે પાટો જાય નહીં તે જોતા રહેવું. આમ કરવાથી આજીવનના ભાગમાં લોહી ફરી શકશે. પાણીનાં પોતાં ઉપર ગરમ કપડાંનો કકડો એપડ વાળેલો રાખવો. પોતાને બોળવા માટે ચોખ્ખું ઠંડું પાણી વાપરવું અને કપડાં બીનું બીનું રહેવા દેવું. દરદ વધારે થાય તો ઠંડા પાટાની જરૂર છે એમ માનવું. આંગળાંઓ ઉપર સખત કાપ પડ્યા હોય તો તે માત્ર થોડાજ આંટાવાળાં પાટાથી રૂઝશે.

વારંવાર પાટા વીંટવા સલાહકારક નથી અને બની શકે ત્યાં કપડાને બદલે માટી વાપરવી. માટીને પાણીમાં પલાળીને મલમલનાં કટકા ઉપર પાથરવી અને તે લેપ જખમ ઉપર મૂકી પાટા બાંધવે. આવા પાટા પાકાં અને સોજા ઉપર પણ ચાલી શકે. આજકાલ ડાક્ટરો નવો ઉપાય કરે છે. ભીના ટુકડા અને સુકા ગરમ ટુકડા વચ્ચે ઇન્ડીયા રબરનો ટુકડો મૂકે છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે એમ કરવાથી તો પરસેવો રોકાઈ જાય અને કાંઈ પણ ફાયદો થાય નહીં. આવા ઇલાજથી દૂર રહેવા હું બધા માણસોને લલામણુ કહું છું.

ઉપર આપણે જોઈ ગયા તેમ જેવો ઘા થાય કે તરત જ ખોરાક ઓછો કરી નાખવો અને જલદી પચી જાય તેવો હલકો અને થોડો ખોરાક આપવો. મરી મસાલાવાળો ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં. આ ઉપરાંત મારા ફ્રીકશન અને હીપ બાથ સાફ કામ કરે છે. આ બાથ લેવાથી જખમના દરદથી આવતો તાવ અટકે છે અને શરીરની શક્તિ ટકી રહે છે અને જખમ જલદી રૂઝાય છે. જેમના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધી ગયો હોય તેમના સંબંધમાં આ બાથ ઘણા ઉપયોગના થઈ પડશે.

એક કારખાનામાં ચાળીસ વર્ષની ઉંમરના એક મજૂરનો ડાબો હાથ ગોળ કરવતથી કપાયો. સુભાગ્યે હાડકું કપાયું નહોતું. તે માણસ તરતજ બેથુદ્ધ થઈ ગયો. બીજા માણસોએ તેનું પેરણ કાપી નાખીને ઘા ઉપર સખ્ત બાંધ્યું એટલે લોહી વહેતું અટક્યું. પછી ઠંડા પાણીથી બરેલા વાસણમાં હાથ બોળી રાખ્યો. એક કલાકમાં દરદ ઓછું થઈ ગયું. શરૂઆતમાં રાત દિવસ પાણી રેડ્યા કરવું પડતું હતું. એથી દીવસે વીસ આંટા વીંટીને મજબુત પાટો બાંધ્યો અને તેના ઉપર ગરમ ઉંનનો પાટો બાંધ્યો. અંદરના પાટા ઉપર અરધા અરધા કલાકે ઠંડુ પાણી રેડવામાં આવતું હતું. એક પખવાડીમાં જખમ રૂઝાઈ ગયો. ડાક્ટરો આગળ તે ગયો હોત તો ટાંકા મારવામાં આવત અને હાથ અસલ હાલતમાં આવી શકત નહીં. આ માણસને જખમ થયો તે દિવસથી દિવસમાં બે બે વખત ફ્રીકશન બાથ લેતો હતો અને મહીના દિવસમાં પોતાના કામ ઉપર હાજર થયો હતો. મારી આ સારવારથી જખમની નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં. આ દરદને સુધારવાનું કામ શરીર પોતેજ કર્યું હતું અને ધાના છેડા પોતાની મેળે ખરી જઈ નવી ચામડીથી સંધાઈ ગયા હતા. શરૂઆતમાં નસો તુટી જવાથી અંગુઠો બહેરો થઈ ગયો હતો. જેથી તે અંગુઠો કામકાજ કરી શકતો નહોતો. પણ દરદીએ સીટસ બાથ લેવા માંડ્યા પછી નસો સંધાઈ ગઈ અને અંગુઠો સાજો થઈ ગયો.

ઉજરડા પડવા, શરીરના કોઈ ભાગનું છુંદાઈ જવું અને અંદર ઇંજ પહોંચવી:—ચામડી છોલછા જાય છે કે શરીરનો કોઈ ભાગ છુંદાઈ જાય છે ત્યારે અંદરથી લોહીની ગાંઠ બંધાઈ જાય છે તે વખતે મારા ફ્રીકશન બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. એથી અંદરની સીસ્ટમ ઘણી ઠંડક આપે છે અને જ્ઞાનતંત્રોને જોર મળે છે. આ બાથથી ઘટતું પરિણામ ના આવે તો દરદવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ બાથ લેવો પણ તે પછી તો ફ્રીકશન બાથ નક્કીજ લેવો જોઈએ. સ્ટીમ બાથથી તમામ કચરો રહેલાઈથી ધોવાઈ જશે.

એક છોકરી ગુંથવાના સાંચા કામ કરતી હતી તેવામાં તેની આંગળી સાંચામાં આવી ગઈ જેથી તે છુંદાઈ ગઈ અને તેમાં કાણું પડ્યું. ડાક્ટરો પાસે જતાં તેમણે તે દુખ ઘટાડવાને બદલે વધારી મૂક્યું. તેમણે તો આઇડેફીર્ન, કાર્બોલીક એસીડવાળી દવા, અને સેલીસીલીક એસીડ વિગેરે દવાઓ લગાડી અને આગળ વધીને એવો મત પણ આપેલો

કે આંગળી તો કાપી નાખવી પડશે. ત્રીજે અડવાડીએ આખો હાથ સુથ ગયો. પોતાનો હાથ કે આંગળી કાપી નાખવી પડશે એવી બહીકથી તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકી પાટા બાંધ્યા અને રોજના બે સીટસ-બાથ અને ક્રોકશન બાથ આપવા માંડ્યા. બે કલાકની સારવાર પછી દરદ તદ્દન નરમ પડવા માંડ્યું. સોજો ઉતરવા લાગ્યો અને રંગ બદલાઈ ગયો હતો તે કુદરતી જોવા થયો. આ સારવાર પછી એક મહીનામાં તે છોકરી પાછી પોતાના કામકાજ ઉપર જવા માંડી. આ પ્રમાણે તે છોકરી દાકતરોના ત્રાસથી છુટી અને તેના હાથ કે આંગળી કપાઈ જતાં બચ્યાં.

આ પ્રમાણે એક સુથારનો ડાગો હાથ જખમી થયો હતો અને આખો હાથ સુથ ગયો હતો. મારા ઉપાય પછી બે દિવસમાં તેનું દરદ કમિ થયું અને એક પખવાડીયામાં તે પોતાને કામે લાગી ગયો. પોતાને અગાઉ વિતેલી હાલતથી તેને દાકતરો ઉપર શ્રદ્ધા હતી જ નહીં. એટલે તે મારા આગળ આવ્યો હતો. અને સારો થયો હતો. આ બધા ઉપરથી મારૂં પડશે કે મારા ઇલાજો ધા, જખમ, વિગેરે ઉપર પણ કેવા કાર્યસાધક નીવડે છે.

સાંચા ઉપર કામ કરતી બે છોકરીઓની આગલી આંગળીઓ એકી વેળા સાંચામાં આવી ગઈ અને તેના હાડકાં ઇજા પામ્યાં. એક છોકરી દાકતર પાસે ગઈ અને બીજી મારી પાસે આવી. દાકતરે તો તે છોકરીને ઓપરેશન કરીને આઈડોફોર્મ લગાડ્યું, તેથી તે થોડાક વખતમાં કામે લાગી ગઈ પણ દરદ બહુ થયું. તેની આખી આંગળી બગડી ગઈ. હવાના ફેરફારની પેટે તેના આંગળાંને બહુ જ દરદ થતું. આઈડોફોર્મ લગાડેલું ત્યાં વધારાનો ક્યારો એકઠો થતો હતો.

મારી પાસે આવેલી છોકરીને તો મેં ઠંડક વાળાં પોતાં લગાડ્યાં અને ક્રોકશન-બાથ આપવા માંડ્યો કેમકે તેના શરીરમાં વધારાનો ક્યારો પુરકળ જાગ્યો હતો. ત્રીજે દિવસે તો બાજેલું હાડકું પોતાની મેળે ફાટવા લાગ્યું અને જો દિવસે બીજું હાડકું તે હાડકાંની જગ્યાએ ઉગ્યું અને આ છોકરી કુદરતી રીતે સાજા થઈ. કહો ત્યારે કોણ સરસ ! ડોક્ટરી વિદ્યા કે કુદરત.

એક માણસને ડાબી છુટીમાં માંસનો લોચો બાઝી ગયો હતો. બે મહીના સુધી તેણે દવાઓ ભરી અને ચોપડી પણ પગ તો નયળો થતો ગયો અને સોજો ચડ્યો. ચાલતો ત્યારે દુઃખવાળો પગ અવાર નવાર ફરી જતો તેથી ઘણું દરદ થતું. આખરે તે મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઇલાજથી પ્રથમ તો તેના આખો પગ સુથ ગયો અને ત્રણ દિવસ તો અસભ દુઃખ ખમતું પડ્યું. ચોથે દિવસે સામાન્ય નયળાઈ અને છુટીનો દુઃખાવો કમિ થયો. ૧૮૭૯ માં થયેલું આ દરદ ૧૮૯૦ માં એટલે ૧૧ મે વર્ષે મારા ઇલાજોથી સાફ થયું.

દાઝવાથી થતાં દરદાં:—દાઝેથી જગ્યાએ પણ ઠંડાં પાણીનાં પોતાં મૂક્યાં તે સારાં છે. બને તો દાઝેલો ભાગ કલાકો સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવો. ઝરાના પાણી કરતાં નદીનું કે વરસાદનું પાણી વાપરવું તે વધારે સાફ છે. દરદ કમિ થયા પછી બીનાં પોતાં મૂકી પાટો બાંધવો અને પાણી રેડવા કરવું. બહુ જ બયંકર દરદ પણ આ ઇલાજથી નરમ પડે છે. દાઝીને મરી જતાં ઘણાં માણસોને મારા ઉપચારોથી બચારી શકાય છે.

શરીરમાં વધારાનો ક્યારો ભર્યો હશે તો દાઝવાનું દરદ બહુ લાંબે વખતે સાજું થશે.

તે વખતે આખા શરીરે ક્રીકશન બાથ પાડવાની જરૂર છે. મારા ઇલાજ સાધારણ રીતે દર-
દને સુધારવાનો માર્ગ પકડેલો તેમાં મારા બાથ ધણા જ મદદગાર થઈ પડશે.

એક માણસ ત્રણ ટેકાણે દાઝ્યો હતો અને તેમાં ગરદન ઉપર દાઝેલો ભાગ સૌથી
મોટો હતો. પગ ઉપરનો દાઝ બહુ ઊંડો હતો. દાઝતરથી માત્ર એકજ દિવસમાં કંઠાળી
જઘન તેણે કુદરતી ઉપાય લીધા કે જે નેચરઑર સીસ્ટીમને નામે ઓળખાય છે. તેનાથી
પણ કાંઈ ઝાઝો ફાયદો નહીં જણાતાં એક અઠવાડિયાં પછી તે મારી પાસે આવ્યો.
અને મેં એ કલાક સુધી ઠંડા પાટા બાંધ્યા ત્યાં તે દરદ ઓછું થયું. પછી અને તેલથી ખર-
ડાયેલા ભાગ સાફ થયા પછી ગરદન ઉપરનો દાઝોડો ફાડવા લાગ્યો અને પગના ઊંડા ધાનો
ખાડો પુરાવા લાગ્યો. પાંચ દિવસમાં તે ચાલવા લાગ્યો અને પોતાને કામે વળગ્યો.

ગોળી વાગવાથી થતા જખમોનો ઉપાય:—આ જખમ માટે પણ ઉપસો જ
ઇલાજ કામ આવશે. કુદરતી જ્ઞાનની ગેરહાજરીમાં લડાઈ દરમિયાન સીપાહો ઉપર એન્ડી
સેપ્ટીક—જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પણ તેથી ધણીવાર શરીરના
ભાગો કાપી નાખવા પડે છે. છતાં દરદ તો સાબું થતું નથી. આ પ્રમાણે શરીર સુધારવાને
બદલે માણસોને જીંદગીભર અપંગ કરી મૂકવામાં આવે છે. દાકતરો માને છે કે માંસને
કંકડો કાપી કાઢીએ તો દરદ કમિ થાય કેમકે તેમની માન્યતા પ્રમાણે શરીરમાં ગોળી કે
છરાનો રહેજ પણ ટુકડો રહી જાય તો વધુ અડચણ કયાં વગર રહે નહીં. આજ તેઓની
મોટી ભૂલ છે અને તે ભૂલથી ધણા માણસો માર્યા જાય છે. શસ્ત્રપ્રયોગથી અંદરના
ભાગોમાં ચીકણા પદાર્થો બાકી જાય છે અને તેમાં સોષાઈ પસાર થાય છે ત્યારે ચીકણાં
ઝીણાં છીંદા પડે છે. ગોળી અંદર જવાથી નસો પહોળી થઈ ગયેલી હોય છે અને જખમ
ઉપર લોહી ફરી વળે છે ત્યારે ઇલાજ કરવો બહુ ભારે થઈ પડે છે. જે માર્ગે ગોળી ગઈ
હોય તેજ માર્ગે પાછી ખેંચી કઢાવી નથી માટે ગોળીને અંદર રહેવા દઈને કુદરતને કામ
કરવા દેવું. ગોળી પાછી ખેંચી કાઢવાથી અંદરના ભાગો ઉપર બહુ મારી અસર થાય છે.
કારણકે ગોળી વાગેલી જગ્યા અને અંદરનો ભાગ સુજી જાય છે અને ઉપરી આવે છે
તેથી વધુ હેરાનગતી થાય છે. ગોળીને અંદર રહેવા દેવામાં જ ફાયદો છે કારણ કે અંદરથી
કુદરત કામ કરીને ગોળીને વહેલા મોડી બહાર કાઢી નાખશે. અને એટલા માટે જ ગોળી
કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી કારણકે શરીર રચના એવી છે કે તે પોતે જ
બહારની ચીજને બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

ગોળી વાગે તે કાઢવી નહીં, માત્ર લોહી જંતુ અટકાવવું અને અંદરના ભાગમાં
ગરમી થવા દેવી નહીં. દરેક સીપાહે પોતા પાસે મલમલના અને ફલાલીનના પાટા રાખવા
અને ગોળી લાગતાંજ પાણીમાં ઓળીને તે પાટા બાંધી દેવા. પાણી ન હોય તો બીની માટી,
લીલું ધાસ કે એવું કાંઈ બાંધી દેવું. આથી અંદરની ગરમી ઓછી થશે. આ પ્રમાણે કરવાથી
વધુ વખત નીકળી જાય, શસ્ત્રવેદ આવે કે જીંદગી જોખમમાં આવી પડે એ બધા બચ
મટી જશે અને જખમીને ધણા આરામ મળશે. ઓછા ધાયલ થયેલા આ પ્રમાણે વધુ
ધાયલ થયેલાને મદદ કરી શકશે.

૧૮૭૦-૭૧ ની ફેન્કો-જર્મન લડાઈમાંથી મને ધણો અનુભવ મળ્યો છે. ૧૮૭૦ ની
લડાઈમાં ગોળી વાગેલી એવો એક દરદી ૧૮૮૩ માં મારા પાસે આવ્યો. તેને ડુટી-નાબી-

માં ગોળી વાગી હતી જે પીડમાં બરડાની કરોડ સુધી પહોંચી હતી. જન્તુનાશક ઉપચારો ઘણા કર્યા પણ જન્મ તો રૂઝાચોજ નહીં પણ કોઈ કોઈવાર ઉભરાઈ આવતો. દરદીની હાલત બગડી અને હાલી ચાલી શકે નહીં. મેં ચહેરો જોઈને જ કહી દીધું કે નકમો પદાર્થ ઘણો એકઠો થયો છે. મારી સારવારમાં તે આવ્યો કે મેં તે જન્મને કોઈ પણ લગાડ્યું નહીં પણ ક્રીકશન અને સ્ટીમ બાથ આપવા માંડ્યા અને ખોરાક તદ્દન હલકો કરી નાખ્યો. એક અઠવાડીયામાં જન્મ રૂઝાઈ ગયો. તે પાછો કદી ઉભરાયો જ નહીં. ૧૫ દિવસમાં તો આ દરદી ખુશ ખુશાલ ફરવા લાગ્યો. સાંજે થયા છતાં તેણે મારા ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા અને તે મોતના પંજમાંથી બચી ગયો.

એક સીપાહીની લડાઈ દરમિયાન ધુંટણીની ઢાંકણી બાગી ગઈ હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કરોડ ફાયદો થયો નહીં. ૨૦ વર્ષ સુધી ઈલાજે કર્યા અને કુદરતી ઉપચારો પણ અજમાવ્યા પણ કોઈ વળ્યું નહીં. મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઈલાજથી ધુંટણ ઉપર સોજો અડચો કારણકે ત્યાંનું દરદ સાફ થયું નહોતું. મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી બધું દરદ ઠેકાણે થઈ ગયું અને ધુંટણ વળતો નહોતો તે વળવા લાગ્યો.

હાડકાંનું ભાગવું:—હાડકું બાગી જાય છે ત્યારે દાકતરો પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસ વાપરે છે. મારા ઈલાજ મુજબ હાડકાને ઠંડક મળે છે અને આસપાસનો ભાગ સૂજી આવે છે તે પણ ધિમે ધિમે સાંજે થઈ જાય છે. ક્રીકશન બાથ વધુ કામ કરે છે. પાણીથી જેટલું સાફ થાય છે એટલું પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસથી થતું નથી. બાગેલું હાડકું પારો બાંધ્યા છતાં પણ ઠેકાણે આવી ન જાય તે લાકડાંની પટ્ટીઓ બાંધવી તે ઠીક છે. પ્લાસ્ટર તો બિલકુલ મારતું નહીં. જેમણે મારા ઈલાજે અજમાવ્યા છે તેઓ તો બાગેલાં હાડકાં કેટલાં જલદી સાજાં થાય છે તે જોઈ છક થઈ જાય છે.

ત્રીશ વર્ષના એક માણસના જન્મણા હાથનું ઉપલું હાડકું તુટી ગયું હતું. નેચરક્યોર સીસ્ટીમ—કુદરતથી દરદો સારાં કરવાની રીતોમાં તેને વિશ્વાસ હોવાથી તેણે તરત જ પાણી અને બાથ લીધા. ડોક્ટરને બોલાવતાં તેણે તો પ્લાસ્ટર મારવા બલામણુ કરી પણ તે સલાહ કોઈ ધ્યાનમાં નહીં ઉતરી તેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મેં ક્રીકશન બાથ અને સાદો ખોરાક આપી તેનું દુઃખ મટાડ્યું. મારા ઈલાજથી ૨૪ કલાકમાં જ તેની અકળામણુ બંધ પડી અને મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી ત્રીજે અઠવાડીયે હાડકું જોડાઈ ગયું.

ગડગુમડ અને ધારાં:—એકદમ જન્મ થવો, ઝપાઝપીમાં ધા પડવો, વિગેરે દરદો જલદીથી સારાં થઈ જાય છે પણ કેટલાંક ખરાબ ગુમડાં આખા શરીરે થાય છે તે કદિ રૂઝાતાં નથી. કેનસર, ક્ષય, એ બધું શરીરના કચરા સિવાય બીજું કોઈ નથી. દાકતરો એક ઠેકાણે ધા રૂઝવે છે તો બીજે ઠેકાણે ઉભરાય છે. મતલબ કે મલમપટાથી કોઈ વળતું નથી. આવાં દરદોમાં એલોપથી નિરૂપાય છે. એક ઠેકાણે સાંજું થયું કે બીજે ઠેકાણે કુટયું જ સંભળવું. આવાં ગુમડાંથી દરદ બહુ થતું નથી પણ મટાનાં ઘણાં લાંબો વખત લાગે છે. શરીરમાં લાંબા વખતનો રોગ બરાઈ રહ્યો હોય ત્યારે રહી રહીને ગુમડાંનાં રૂપે બહાર નીકળે છે. તખીયો પારો, આયોડીન, પોટાસીયમ, બ્રોમાઇન, સેલીસીલીક એસીડ, ડીઝટેલીસ, કવીનાઇન વિગેરે વાપરે છે, પણ તે બધાં મનુષ્ય શરીરના બંધારણને કાતીલ જેર રૂપ છે. તેથી તો શરીરમાં વધારે ન વધારે ઝેરી તત્વો દાખલ થાય છે. સીતળાની રસીનું પણ

એજ પરિણામ સમજવું. આવી રસીથી માણસ જાત વધુ ને વધુ નબળી પડતી જાય છે. તેનાથી શરીરમાંનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળવાને બદલે શરીરમાં જ જકડાઈ રહે છે અને છેવટે ફાટી પડતાં યુમડાંના આકારમાં તે બહાર નીકળે છે; એટલુંજ નહીં પણ કેનસર, નાસુર-ચાંદી, વાઈ, ક્ષય, ગાંડપણ, વિગેરે અનેક ખરાબ દરદોને એ કચરો જન્મ આપે છે.

આનો ઇલાજ કરતી વખતે તખીમો અનેક જાતના ઝેર શરીરમાં દાખલ કરે છે, રસીઓ મૂકે છે અને દવાઓ અને ગોળીઓનો મારો ચલાવે છે, જે દરદીના શરીરમાં જરૂરપત નહીં થતાં વહેલાં મોટું બીજા સ્વરૂપમાં બહાર નીકળે છે. આવી દવાઓ અને રસી-ઓથી શરીરનું કુદરતી કાવત હરાઈ જાય છે અને થોડા વખતને માટે દરદીને બહારનો દેખાવ બંધ પડી તે અંદર રૂંધાયા કરશે. કાંઈ પણ દરદ માટે આપણે દવા વાપરીએ તે પ્રથમ તો શરીરની શક્તિને નબળી કરી મૂકે છે. શક્તિ ઘટવા સાથે દરદનું જોર કમિ થાય છે પણ શક્તિ આવતાં દરદ ખેવડા જોરથી ઉભરાય છે. માણસની હાલત સારી હોય અને નકામો પદાર્થ શરીરમાં ન હોય તો ઉપાય કરવા સહેલા છે પણ દરેક દવા માણસ જાત માટે જોછા કે વધુ પ્રમાણમાં ઝેર સિવાય બીજું કંઈ નથી. શક્તિવાળા શરીરનો વધારાનો પદાર્થ કુદરતી રીતે બહાર નીકળી જાય છે પણ શક્તિ નહીં હોય તો દવાના જોરથી કચરો શરીરમાં જ સમાઈ જશે.

એક તખીમ એક વખતે એમ માનવા લાગ્યો કે યુમડાં અને પાકાં માટે મેં એક વિશેષગી ઇલાજ શોધી કાઢ્યો છે. તેના આ ઉપાયથી પાકું સાજું તો થતું પણ અંદરનો વધારાનો કચરો તો એમનો એમજ રહી જમને પાછળજ હડતો. એથી એના દરદીઓનાં એક બાજુનાં પાકાં સાજાં થતાં તો બીજા બાજુએ એક અગર બીજા આકારમાં તે ઉભરી નીકળ્યાં અને તે પછી જુદીજુદાં તરેહનાં હતાં. તેના ઉપાય તે ડાકટર કરી શક્યો નહીં અને પગ કાપી કાઢવો પડ્યો. જરા કાંઈ થયું તો ડાકટરો બસ કાંતો ઇનજેક્શન કરશે અગર શસ્ત્રક્રિયા કરશે.

પાકાં થાય કે યુમડાં ઉભરાય ત્યારે સમજવું કે શરીરમાં કચરાનો જથ્થો વધી પડ્યો છે અને તે પદાર્થ પર રૂપે બહાર નીકળે છે અને તે કાંઈજ નહીં પણ પેલો વધારાનો કચરો છે. યુમડાને લીધે તાવ આવે છે તે એમ બતાવે છે કે શરીરની અંદરની ગરમી તે કચરાને ઉકાળીને-ઉભરાવીને-બહાર કાઢી નાખવાની તબીબી કરે છે. ખરેખર-શરીરની ઉષ્ણતા-અહુ થઈ જાય તો તેના ઉપર અટકાવ નાખવો. તે માટે મારા ક્રીકશન-બાથ અને સ્ડીમ-બાથ તથા સોદા અને હલકો ખોરાક ફાયદો કરશે. મારા પાસે નાસુર, ક્ષય, વિગેરેને લગતી ગાંડોને લગતા કેટલાક કેસો આવી ગયા છે. તેમનામાં શરીરની શક્તિ હતી અને દવાદારથી તેમના અંદરના અવયવો નબળા પડી ગયા નહોતા અને તેથી જ તેઓ સારા થયા હતા. આવો એક દાખલો નીચે રજુ કરું છું:—

એક ગૃહસ્થને પગમાં અને પગની પાટલીમાં પાકાં થયાં હતાં અને જે ચીરા પડ્યા હતા તેમાંનો સાથો મોટો ૪ ઇંચ જેટલો મોટો હતો. પરંતુ નીકળતું હતું તે બહુજ વાસ મારતું હતું. તે દરદીના શરીરમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોવાથી ગરમી થાય તેમ તેમ આમડી ઉપર ખંજવાળવાની લાલચ થતી હતી. આ પ્રમાણે ધા રૂઝાવા આવે તે ખંજવાળ થીપાછો ફાટી જાય અને નવું પાકું ઉઠતું કે ખંજવાળ અટકતી. પગ તદ્દન કાળો

થઈ ગયો હતો અને બધો કાઢોવાટ હાડકામાં ઉતર્યો હતો અને જ્યારે પણ કાઢી નાખવો અગર તો તેણે રીખાઈ રીખાઈને મરી જવું એવી હાલત ઉભી થઈ ત્યારે તે મારી પાસે આવ્યો. મેં જોયું તો પાચનશક્તિ છેક બગડી ગઈ હતી અને સાદામાં સાદો ખોરાક પણ તે ખાઈ શકતો નહોતો. વળી ફેફસાં પણ બગડ્યાં હતાં. આ દરદી મારી સીસ્ટમને કાંઈ કાર્યસાધક માનતો નહોતો પણ દુઃખથી કંટાળેલો હોવાથી એક છેલ્લી અનુભાવશ તરીકે તે મારા પાસે આવ્યો. આ વખતે તેના પેટનો કચરો વધ્યો જતો હતો. નબળાં પડી ગયેલાં ફેફસાં કચરો વધવામાં મદદરૂપ થઈ પડ્યાં હતાં. દરદી જિયારો આ બધું શી રીતે સમજે ? મેં તેના આખા શરીરનો ઇલાજ લેવા કહ્યું ત્યારે તે બહુ અનુભવ થયો. પ્રથમ તો હલકા સાદા કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખીને તેની પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રયાસ મેં આરંભ્યો. સાથે સાથે રોજના બાથ આપી આપીને પરસેવા દ્વારા વધારાનો કચરો બહાર કાઢવા માંડ્યો. પછી થોડા દિવસ ગયા એટલે પાકાં ઉપર ટંકા પાણીનાં પોતાં મૂકવા માંડ્યાં. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખ્યાથી છ મહીને પાકાં રૂઝાઈ ગયાં અને ચળ આવતી હતી તે પણ ગઈ. આ દરદીએ પ્રથમ તો મારા બાથ કરતાં પોતાના પગના બાકાં ઉપર વધારે ધ્યાન આપ્યું એટલે પહેલા છ મહીના જોઈએ એટલે કાયદો જણાયો નહીં અને પાછળથી તેની એ બૂલની મેં બહુ જ આગ્રહથી સમજાવી ત્યારે જ તેને ઘણું કાયદો થયો જણાયો અને ફેફસાં સુધરી ગયાં. તેથી તે પોતાનું કામકાજ બરાબર કરતાં હતાં. પાચનશક્તિ પણ ટેકાણે આવી ગઈ. ઘુંટણની નીચે જે પાકાં હતાં તે ખીજે વર્ષે ઉપર ચડ્યાં. જે એટલું જ બતાવે છે કે પાકાંનો કાઢેલો કચરો પેટ તરફ ચડતો હતો. આ બધું મેં દરદીને સમજાવ્યું ત્યારેજ તે મારા ઉપચારો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવા લાગ્યો. તેનાં ફેફસાં, પાચનશક્તિ, વિગેરેનું સમાધાન થતાં ત્રણ વર્ષ લાગ્યાં. અને તે મુદત પછી ચામડીનો રંગ કુદરતી હતો તેવો થઈ ગયો. કચરો જેમ જેમ પેટ તરફ વધારે જાય તેમ તેમ નીચેના તમામ ગુપ્ત રૂઝાતાં જાય. આ રીતે મારી રીઠીથી કેન્સરના ગુપ્ત વિગેરે સારાં થયાં છે. ભલભલા ડાક્ટરો આવા દરદો માટે કાંઈ પણ ઇલાજ ફતેહમંદ રીતે કરી શકતા નથી.

ઝેરી જીવડાંના ડંખ, હડકાયેલાં કુતરાંનું કરડવું, સાપનો ડંખ, લોહીનું ઝેરી થવું, વિગેરેના ઇલાજ—માણસના લોહીના રજકણો બહુ લાગણીવાળાં છે. વધારાના કચરા સાથે લોહી સમાગમમાં આવે છે ત્યારે ગરમીનો ઉક્કાટ વધે છે. ઝેરી સાપનો ડંખ તાવના ચિન્હો બતાવે છે અને તેની અસર ગમે એવા તંદુરસ્ત માણસને પણ થાય છે. શરીરમાં કચરો વધારે હશે તો ઝેર વધુ સંપત આકારમાં જણાયો અને તે નકામો કચરો પણ ઉલટો વધશે અને જેમ એ વધારો થતો જશે તેમ જીવંતીના બધા વધતો જશે. શરીરમાંના વધારાના કચરામાં સાપનું કે હડકાયેલાં કુતરાના કરડવાનું ઝેર પેડું તો તે વધારાનો કચરો બહુજ ઉગરો-ઉભારો. એક મધમાંખી એક જાણુને ચટકો ભરશે ત્યારે શરીરનો ચટકાવાળો ભાગ સૂજ આવશે અને ખીજ માણસને ખીજ માખી કરડશે તો તેને સોજો ચડશે નહીં. એજ પ્રમાણે એક હડકાયેલું કુતરું કરડવાથી એક માણસને હડકવા થશે અને ખીજનું હડકાયેલું કુતરું ખીજ માણસને કરડશે તો તે માણસને કાંઈ થશે નહીં. એક માણસને સાપનું ઝેર બહુ જ જલદી ચડશે તો ખીજને તાવ આવીને ઉતરી જશે. એ બધું શું બતાવે છે ? માત્ર એટલું જ કે બધાં છે તે ડંખ કે કરડવામાં સમાવશે નથી પણ અસુક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ-સ્થિતિ કે તાલીર ઉપર છે. ઘણાંજ ફતેહમંદ શસ્ત્રપ્રયોગ પછી લોહી ઝેરી થઈ આવે છે તેનું એજ કારણ છે.

હડકાયેલું કુતરું કરડે છે ત્યારે તેની લાળમાં જે ઝેર રહેલું છે તેથી પ્રાથમિક રોગ થાય છે પણ કરોડો રોગ અને તાવ વિગેરે તો પાછળથી જ જાણાય છે. હરકોઈ ઝેરની અસર પ્રથમ નાબી પ્રદેશમાં જાય છે અને ત્યાંથી મગજ આગળ જાય છે. મગજમાં અસર થયા પછી જ ઝેર ચડે છે કે હડકવા હાલે છે. હડકાયેલાં કુતરાંની પાચનશક્તિ તદ્દન બગડી ગયેલી હોય છે.

એક છોકરાના હાથમાં જ એક ઝેરી સાપ કરડ્યો અને પેટમાં આંકડીઓ આવી અને ૧૫ કલાક સુધી તે પેસાળ કરી શક્યો નહીં. તેની જીંદગી બચમાં આવી પડી. મારી પાસે આવતાં મારી રૂઢી મેં લાગુ પાડી. મેં આખા અને સ્થાનિક સ્ટીમ-બાથ આપ્યા. તે છોકરાને સંપૂર્ણ પરસેવો વળ્યો. સાથે સાથે ઠંડા ક્રીકશન-બાથ પણ આપ્યા. સોડો ખોરાક આપ્યો. તેને પુરુષ પેસાળ છુટ્યો અને બચમાંથી મુક્ત થયો.

લોહી ઝેરી થાય છે ત્યારે પ્રથમ તો જખમવાળી જગ્યા સુજી આવે છે. તાવ ધણો જ સપ્ત ચડે છે. પ્રથમ તો જખમને ખુબ ઠંડો કરવો. એટલે કે જખમવાળા ભાગને ઠંડા વહેતા પાણીમાં રાખવો. આવી સગવડ ન હોય તો ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. સાથે સાથે ક્રીકશન અને સીટસ-બાથ ચાલુ કરવા.

જે જગ્યાએ શરીરમાં વધારાનો કચરો હોય છે ત્યાંજ માંખી ડંખે છે કેમકે તેને તે કચરાની ગંધ આવે છે. તે જગ્યાએ મલમલનાં ભીનાં ભીનાં પોતાં મૂકવાં. તેથી એકદમ આરામ થશે. ઝેર એકદમ ચીકણા પદાર્થના રૂપમાં બહાર નીકળી જશે. નજીકના ભાગમાં સોજી ચડે છે તો તાવ ચડે છે. સોજવાળા ભાગને ઠંડા પાણીમાં મૂકવો. સ્ટીમ-બાથ અને ક્રીકશન-હીપ-બાથ તથા સીટસ-બાથ લેવાથી તદ્દન આરામ થઈ જશે. ક્રીકશન બાથ લેવા તો છુટા છુટા લેવા અને તાવ હોય તો દર બપોે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે લેવા. તાવ નરમ પડશે તો દરદ સાંજુ થતાં વાર લાગશે નહીં. બની શકે તો અપવાસ કરવો અને અપવાસ ન થઈ શકે તો ચોખાની રોટલી અને ફળ ખાવાં. પાણી પીવાની અડચણ નથી. બાથ પછી સ્પર્શના તડકામાં બેસવું તે સાઈ છે. જખમવાળા ભાગ સખત બની જાય તો તે જગ્યાએ થોડા ધણા બાથ આપવા. તેમ કરવાથી વધારાનો કચરો બહાર નીકળી જશે.

વીશ વર્ષના એક યુવાનને ખેતરમાં એક ઝેરી જીવડું કરડ્યું. તેના ડંખથી તેને ઝાઝું દરદ તો જાણ્યું નહીં પણ ડંખવાળો ભાગ જરા સુજી ગયો અને તે યુવાને તેની દરકાર કરી નહીં. થોડા કલાક પછી આખો હાથ સુજ્યો. ડાકટરો અને વૈદોને ખોલાવવામાં આવ્યા તો તેમણે કહ્યું કે લોહી ઝેરી થઈ ગયું છે અને હાથ કાપી કાઢવો પડશે. એટલામાં ત્યાં હાજર રહેલા કોઈએ મારી રૂઢી અજમાવવા સલાહ આપી કારણ કે હાથ કપાવી નાખવાનું કોઈએ પસંદ કર્યું નહીં. ડંખવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ-બાથ આપ્યા અને તે પછી ક્રીકશન-હીપ-બાથ આપ્યા. કોઈ કોઈ વાર એકલા હીપ-બાથ આપવામાં આવતા. પરિણામ એ આવ્યું કે સોજી આગળ વધી શક્યો નહીં. બાથ દરમિયાન ભીના પોતાં મૂકવામાં આવ્યાં. દરદીએ ખુદલી હવામાં પુરુષ કસરત કરી અને પરસેવો લાવવા માટે સરજના તડકામાં રહ્યા. આ પ્રમાણે ડંખની અસર નાબુદ થઈ. આ કેસમાં તે યુવાનની તંદુરસ્તી વધારે મદદગાર થઈ પડી હતી.

શ્રીઓનાં દરદો.

શ્રીઓના શરીરની રચના બહુ શુભચલુ ભરેલી છે અને તેમના શુભ અવયવો સાથે સંખ્યાબંધ ફરીયાદો સંબંધ ધરાવે છે. શ્રીઓનાં કેટલાંક દરદો ધણીવાર ધણાં જ દુઃખદાયક સ્વરૂપનાં હોય છે.

રજસ્વલા થવું, ગર્ભ રહેવો, સુવાવડ, બચ્ચાઓને ધવરાવવું, વિગેરે ઉપરાંત શ્રી જાતીને લગતી કુદરતી બાબતોની સંખ્યાબંધ ફરીયાદો હોય છે; જેમાં હાલના જમાનાની ખાસીયતો, ટેવો, રીતભાત અને અકુદરતીપણાએ વધારો કરી ચૂક્યો છે અને તે સંબંધી હાલતું વૈધકશાસ્ત્ર અનેક ક્ષેત્રોમાં ભારે છે. આ જમાનામાં ખાનપાન, મોજશોખ, વિગેરે વધી પડ્યું છે એટલે દરદો પણ તરફવાર થઇ આવ્યાં છે અને તબીબો પણ બીજા ત્રીજા ઉપાયો અજમાવે છે, અને દુઃખને દમાવી દે છે અગર વધારી ચૂકે છે.

શ્રીઓનાં આટલાં બધાં દરદોનું કારણ શું? તે માટે તેમની રહેણી કરણી બહુ જવાબદાર છે. તેમને ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો નથી. શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું તેનું ભાન કે માન નથી. કસરતો બિલકુલ કરવામાં આવતી જ નથી. આ પ્રમાણે શ્રીઓ કુદરતના માર્ગથી દૂર જાય છે. શ્રીઓના શુભ અવયવોના ભાગો ધણા નાણુક હોય છે એટલે તે જોઇએ એટલી સહનશક્તિ ધરાવતા નથી જેથી સંખ્યાબંધ દરદોજ જન્મ પામે છે.

ગામડાંની ખેડૂતની શ્રી અને શહેરની ફેશનેબલ બાલુની સરખામણી કરો. ગામડાંની તે શ્રી ગમે તેવાં દરદ સામે ટકી શકશે પણ શહેરની નાણુક શ્રી કોઈ પણ દરદ સામે ટકી શકશે નહીં. શ્રીઓના રોગો માટે મારો ધલાજ જેટલો કાર્યસાધક છે તેટલો બીજા રોગો માટે નહીં હોય. મારો ધલાજ યુવાન અને વૃદ્ધ શ્રીઓમાં ધણો લોકપ્રિય થઇ પડ્યો છે. મારા ઉપચારોથી તો જાણે તેમને પાછી યુવાની આવતી હોય એવું લાગે છે. આમ શા કારણથી બને છે તે જોવા કે જાણવાની દરકાર રાખ્યા વગર તેઓ મારી સીસ્ટીમને વળગી રહે છે. એમ થાય જ, કારણ કે મારા ઉપાય સુખ્ય તેમના હુપા ભાગો તપાસવા પડતા નથી. હું તો માત્ર ચહેરા ઉપરથી તેમનું દરદ પારખી લઉં છું. પ્રથમ તો શ્રીઓને રોગ પકડી કાઢવો તે મુશ્કેલ છે કારણ કે તેઓ સરખે લીધે તેઓ કશું બોલતી નથી. મારા ઉપચાર સુખ્ય તેઓને એવું શરમનું કારણ જ મળતું નથી. મારી રૂઠી પ્રમાણે તેઓનાં શુભ અવયવોમાં હથીયાર ચૂકી તપાસ કરવી પડતી નથી અને ગમે એવાં હડીલાં દરદો પણ સાળાં થાય છે. તો પછી મારી સીસ્ટીમ તેમને શા માટે પસંદ ના પડે?

રજસ્વલાપણાની ફરીયાદો—રજસ્વલા એટલે ઋતુ આવચી. જેને પારસી બાઈઓ માસિક માંદગી કહે છે. તે એવું બતાવે છે કે ઋતુવાળી શ્રી બાળકો પેદા કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, ગર્ભ રહ્યા પછી ઋતુ બંધ થાય છે. મજબુત શ્રીને કશું દરદ થતું નથી. દરદ થાય તો સમજવું કે અંદર નડતરરૂપી કચરો છે. શ્રીઓનું (કચેવર) બંધારણ ચંદ્રની કલા સાથે સરખાવી શકાય છે. ચંદ્રની કલા ચંદ્ર ઉત્તર થાય છે તેમ ઋતુકાળ પણ ચાલ્યા કરે છે. તંદુરસ્ત શ્રીઓ દરેક પૂર્ણિમાને દિવસે અગર તે દિવસની લગભગ છોટે બેસે છે—ઋતુ-શક્તિ થાય છે. કુદરતનો આવો નિયમ જ છે. પાછા બરાબર ૨૯ દિવસ પૂરા થતાં ઋતુ

આવડું જ નોંધ્યો. પૂતમથી ઋતુમતિ થવાનો સમય જોડો આધો પાછો જોડો શરીરમાં બીગાડ સમજવો. ૧૪ કે ૨૦ દિવસે રજા આવે તો સમજવું કે ક્યારે હદ બહાર ભરાયો છે. તેવીજ સ્થિતિ મહીના ઉપરની સુદત જાય તો પણ થાય છે. રજોદશ્યન (ઋતુ) દરેક મહીને ૩ કે ૪ દિવસથી વધારે દિવસ સુધી દેખાવું નહીં નોંધ્યો. આ બધું જોવા જાણવાની ધણી કાળજી રાખવી નોંધ્યો. ઋતુદર્શન દરમિયાન શાન્તિ અને ચુપકાદી જાળવવી, કોઈ ધ્યાન રાખી તપાસ કરશે તો તેને માલમ પડશે કે કુદરતના કાયદા કેવી રીતે કામ કરે છે. મારા “મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” નામનાં પુસ્તકમાં આ બાબત વધુ ખુલાસો કર્યો છે, માટે જેને વધુ જાણવું હોય તેણે તે પુસ્તક વાંચવું.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ રજસ્વલા સ્ત્રી કરતાં પણ વધારે શાન્તિ સાચવવાની છે. ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ બીજી બીમારી લાગુ પડી તો તેમાંથી શરીરને વધુ ઇર્જા થવાનો સંભવ છે. આ બન્ને અવસ્થામાં કોઈ પણ જાતની ઉશ્કેરણી (લાગણી ઉશ્કેરાઈ જવી તે) થવી નહીં નોંધ્યો. ઉશ્કેરણી બહુ ધારિત ભરી છે. ખાસ કરીને ગર્ભવંતીને ઉશ્કેરાવા દેવી નહીં.

રજસ્વલાપણાનો વખત લાંબો ટુંકો થાય તો તેનો ઇલાજ શો? કારણ એ છે કે પાચનક્રિયા બરાબર હોતી નથી. પેટમાં ક્યારે વધારે હોય છે માટે ક્યારે બહાર કાઢી શરીરની ગરમીનું સમતોલપણું જાળવી રાખવું. રોજ જાડો સાફ આવે એવા ઇલાજ લેવા. જાડો સાફ આવ્યો તે બાકીનું કામ કુદરત કરી લેશે. મારા ઠંડક આપનારા બાથ અને સાદો હલકો ખોરાક બધી ગરબ સુધારે છે.

માસિક માંદગીનું-રજસ્વલા થવાનું-લોહી શરીરમાં હોય તે એમ બતાવે છે કે શરીરમાં ખરાબ લોહીનો વધારો થયો છે, ગરમ રક્ત પછી આ લોહી ગરમનું પોષણ કરવાનું કામ કરે છે. દર પૂર્ણાંશનો વખત ગરમને માટે ઘણો બારીક હોય છે કારણ કે તે વખતે જ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓ ઋતુમતી થાય છે. ગર્ભાવસ્થાનાં દરદો ચંદ્રની કલાને અવલંબીને રહેલાં છે. ચંદ્રની કલાએ આ દરદો વધે છે અને ઉતરતી કલાએ આ દરદો ઘટે છે. આ બધું બતાવે છે કે મનુષ્યનું શરીર કુદરત સાથે કેટલો બધો સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓનાં ગુણ દરદો શુક્રલપક્ષ (અજવાળીયાં)માં વધે છે અને કૃષ્ણપક્ષ (અંધારીયાં)માં ઘટે છે.

એક સ્ત્રી ઉંદર નોંધને બહુ જ બહીતી. બન્યું એમ કે તેની ગર્ભાવસ્થામાં એક દિવસે તેના હાથ ઉપર ઉંદર ચડી આવ્યો. તે પછી રાત દિવસ તેને ઉંદરના જ વિચારો આવ્યા કરે અને સ્વપ્નાં પણ ઉંદરનાં જ આવે. પરિણામ એ આવ્યું કે બાળક જન્મ્યું ત્યારે તે બાળકના હાથ ઉપર ઉંદરનો આકાર હતો.

એક બીજી સ્ત્રીને છઠ્ઠી સુત્રાવડ આવી. તેણીને પોતાને, તેના પતિને અને આગલાં પાંચે છોકરાંને કાળા વાળ હતા અને આ છઠ્ઠું બાળક સોનેરી વાળવાળું અવતર્યું. તે એક છોકરી હતી. તેનું કારણ શું? કારણ એ કે આ બાઇ ગર્ભાવસ્થામાં હતી ત્યારે તેની પાસે એક છોકરી હતી જેને સોનેરી સુંદર વાળ હતા અને તે છોકરીને ઘણા હેતથી પોતા પાસે રાખતી હતી અને હંમેશાં જંખના કર્યા કરતી હતી કે આ છોકરીના વાળ જેવી છોકરી ચારે હોય તો કેવું સાફ. તેના મનની આ જંખના (બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માનસિક ઉશ્કેરણી) ગર્ભાવસ્થા સુધી પહોંચી અને પેલી છોકરી જેવા જ વાળવાળી બાળકી અવતરી.

એક વખત એક શ્રી પોતાના નાના કુતરાને ગાડીમાં બેસાડીને જતી હતી. ગાડી ચાલતી હતી અને કુતરું બહાર પડી ગયું અને ગાડી નીચે ચગદાઈને મરી ગયું. આ બાબત ગર્ભવતી હતી અને તેના મગજમાંથી આ દેખાવ ખરો નહીં. પરિણામ એ આવ્યું કે પોતાનું બચ્ચું મુવેલું અવતર્યું અને તે વળી કચરાધ ગયેલા માથાવાળું.

એક સ્ત્રીને છેકડું અવતર્યું કે જેનું મોઢું-મોઢાની ફાડ-એક કાનથી બીજા કાન સુધી પહોંચેલી હતી. જન્મ્યા પછી તરત જ તે બચ્ચું મરી ગયું. આવાં કદરૂપાપણાં કારણ શું? કારણ એટલું જ કે તેની માએ એક એવા માંદગી વેશ જોયો હતો અને તેથી કેટલીક રાતો સુધી તે ઉંધી શકી નહોતી. તેની માનસિક અવસ્થા તેના ગર્ભ ઉપર પડી અને તેથી એવું કદરૂપું બાળક અવતર્યું.

આ ઉપરથી જોઈ શકાય કે ગર્ભાવસ્થામાં માની જેવી હાલત હશે તે હાલતની અસર બાળક ઉપર થશે. બાળકનું આપું ભાવી અને ભવિષ્ય માના ગર્ભકાળના સમય ઉપર અવલંબેલું હોય છે. માતા ખરાબ વિચારો કરશે કે સારા, હસતી રહેશે કે ગુમસુમ રહેશે, તે બંધાની છાપ તેનાં બાળક ઉપર પડશે. બહારની ચીજો અને બનાવો જે આપણી ઈન્દ્રિયો ઉપર અસર કરે છે તે માત્ર ત્યાં જ અસર કરીને ગેસી રહેતી નથી પણ તે પેઠું અથવા પેટ સુધી ઉતરી જાય છે. વાંચનાર મારી થીયરી-સિદ્ધાંત-નો ખરાબર અભ્યાસ કરશે તો તેને માલુમ પડશે કે પેટ એજ તમામ દરદેનું મૂળ મથક છે.

ગર્ભસ્થાનનું પડી જવું-પેસરીના ઉપયોગ—ગર્ભસ્થાનમાં વધારાના કચરો થઈ જાય છે ભારે ત્યાં ગરમી વધી પડે છે અને તે વખતે ગર્ભસ્થાનનો અંદરનો ભાગ પોતાના રક્ષણને માટે કોઈ પણ જાતની ટકર ઝીલી શકતું નથી. પેટના આંતરડાની આ દશા થાય છે ભારે અંતરગળ-સારણુગાં-થાય છે તેમ જ ગર્ભસ્થાન પોતાના સ્થાનમાંથી ચડીત થઈને નીચે લઈડી પડે છે. તખીઓ સ્ત્રીઓના ખાનગી ભાગમાં રચસની રીંગ-ફોશીના-કે જેને પેસરી કહે છે તે મૂકીને ગર્ભસ્થાનનો અટકાવ કરે છે પણ તેથી કાંઈ દરદેનો અટકાવ થતો નથી. મારા ઈલાજથી આવી રીંગ વાપરવી પડતી નથી અને જે કચરો આ દરદેને જન્મ આપે છે તે કચરાને જ દૂર કરી શકાય છે. ગર્ભસ્થાનમાં સોજો ચડ્યો હોય છે તે પણ મારા ઈલાજથી દૂર થઈ શકે છે. ગર્ભસ્થાનના આંતરડામાં બહારનો કચરો એટલો બધો એકઠો થાય છે કે તેના દબાણથી ગર્ભસ્થાન વાંકું વળી જાય છે. તેને માટે પણ મારો ઈલાજ છે. ઓપરેશન કરવાથી અને દવાદારના ઉપયોગથી દરદવાળા બાળોને વધારે ઇજા પહોંચે છે પણ મારી રીઠીથી તો હમેશને માટે આરામ થાય છે.

વાંઝીયાપણું—પરદ્યાં પછી બાળકો નહીં થવાની ફરીયાદો કરતી ઘણી સ્ત્રીઓ મારા પાસે આવી છે. ગર્ભ નહીં રહેવાનું કારણ એટલું જ હોય છે કે ગર્ભસ્થાનમાં અગર તેની આજુબાજુના પ્રદેશમાં વધારાના પદાર્થો દબાણ એટલું બધું હોય છે કે તે સામું જોર કરે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતાને તંદુસ્ત માને છે પણ ખરું જોતાં તેઓના ખાનગી ભાગો વધારાના કચરાથી ભરપૂર હોય છે. અને જેમ આ નડતર વધારે કે ઓછી તેમ ગર્ભ વધારે કે ઓછો વખત ટકશે. વધારાના પદાર્થોની બીધે પેટની અંદરનો સોજો એટલો બધો રહેશે કે તેના દબાણથી ગર્ભપાત થઈ જશે. ગર્ભસ્ત્રાવ થવાનો સંભવ પ્રથમના ચાર મહીના સુધી હોય છે અને તેનું કારણ એકાએક ધારિત કે બ્લીકનું હોય છે. સખત પેટ કે કમરખંધની

સખત લેસો બાંધવાથી પણ ગર્ભપાત કે ગર્ભશ્રાવ થઇ જાય છે. ગામડાંઓમાં અને ખુલ્લી હવામાં રહેનાર સ્ત્રીઓ જેઓ કસરતનું અને મહેનતનું કામ કરે છે, તેઓ ગર્ભના સાતમા મહીના સુધી ખુશખુશાલ પોતાનું કામકાજ કરે છે. ગર્ભસ્થાનમાંની વધારાની પદાર્થ કાઢી નાખવામાં આવ્યો હશે તો ગર્ભપાત કે કસુવાવડો બચ રહેશે નહીં. ઓપરેશનો, ઇન્જેક્શનો અને ખીજ કડાકુટ જે સ્ત્રી જાતીની સમ્પત્તાનું ગૌરવ ઓછું કરે છે અને અંતે કાંઈ ફાયદો કરતાં નથી પણ ઉલટું અંદરની કુદરતી શક્તિ કે જે દરદ મટાડવાને કામગીરી છે તે શક્તિને પણ નાશ કરે છે. સ્ત્રી પુરુષના સમાગમ માટે એટલે ગર્ભાધાન માટેનો વખત રાત્રી કરતાં સહવારનો સારો છે. કારણ એટલું જ કે રાત્રે જાનતંતુઓ થાકેલાં હોય છે.

એક સ્ત્રીને પરણ્યાં પછી આઠ વર્ષ વીતી ગયાં પણ દહાડા રહ્યા નહીં. બલભલા અનુભવીઓ-એક્સપર્ટો-પાસે જઈને નીરાશ થયા પછી મારી પાસે આવી. ચહેરા જેમને જ મેં કહ્યું કે અંદર વધારાના કચરાનો સંચય થયો છે જે કાઢી નાખવો પડશે. વાંચણી સ્ત્રીના શરીરમાં કચરો હદ બહારનો જામી ગયો ન હોય અને સામાન્ય તંદુરસ્તી તથા શક્તિ હોય તો મારા ઉપાયોથી વાંઝીયાપણું દૂર થાય છે. આ બાદને મેં રોજના બેથી ત્રણ ક્રીકશન-લીપખાથ બેવરાવ્યા. ખોરાક હલકો રાખ્યો. થોડા મહીનામાં વધારાનો પદાર્થ નીકળી ગયો અને ગર્ભ રહ્યો તથા સુખ શાન્તિવાળી સુવાવડ થઈ અને બાળકની માતા થઈ.

થાનનો સોજો અને દુધની ગેરહાજરી:—માના સ્તનનું દુધ બાળક માટે બહુ ફીમતી મત્તા છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ નબળાઈને લીધે પોતાનાં બાળકોને ધવરાવતી નથી અને તેથીજ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકો ઉછરતાં નથી. માણસોમાં આવું છે પણ જનવરોમાં ક્યાંઈ આવું જોયું છે? તેમના આંચળો પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવતાં કદિ પણ સુજી આવતા નથી. આ ઉપરથી જાણી લેવું કે આવાં દુ:ખ દરદો માણસમાં થાય છે તો તેનું કારણ અકુદરતી વર્તન હશે. ગર્ભ રહ્યા અગાઉ કેટલીક સ્ત્રીઓની છાતી બહુ કુલી જાય છે, તેનું કારણ એટલું જ કે ત્યાં વધારાનો નકામો કચરો એકઠો થાય છે. ગામડાંની સ્ત્રીઓના સ્તનમાં બરપૂર દુધ હોય તે છતાં તેમને કાંઈ દુ:ખ કે દરદ થતું નથી. બાળકવાળી માતાના થાનમાંથી દુધ ઉડી જાય તો જરૂર સમજવું કે તે જગ્યામાં કાંઈ નકતર બાઝી છે. કોઈકેઈ માંસ, ઈંડા, માછલાં, પુછીકારક ખોરાક ખાઈને કે ખવરાવતીને દુધ વધારવાનાં ફાંફાં મારે છે પણ તે ફાકટ છે. તેથી તો ઉલટું દુધ વધારે ઓછું થઈ જાય છે. મારા ક્રીકશન અને સ્ટીમ બાથ લીધાથી અને હલકો ખોરાક ખાવાથી દુધ વધારે આવશે. દુધ ઉડી ગયાના ઘણા કેસો મેં સુધાર્યા છે. એક સ્ત્રી ત્રીજીવાર ગર્ભવતી થઈ. પહેલાં બે બાળકને ધાવણ નહીં આવવાથી બહારનું દુધ પાચું હતું. મારા ઇલાજો અગાઉથી કર્યા પછી આ ત્રીજી સુવાવડ આવી અને ધાવણ પુરકળ થયું. એક સ્ત્રીને સુવાવડ પછી પહેલે જ અઠવાડિયો છાતી સુજી આવી. ડાક્ટરોએ ઓપરેશન કરવાનું ઠરાવ્યું પણ તે બાદએ પસંદ નહીં કર્યું અને મને બોલાવ્યો. મારા ઇલાજ પ્રમાણે ચાલવાની તેણે મને હા પાડી. મારા બાથથી અને સાદા ખોરાકથી ત્રણ અઠવાડિયામાં તે દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું.

સુવારોળ-સુવાવડનો તાવ:—ઘણી સ્ત્રીઓ આ ખરાબ તાવની બોગ થઈ પડે છે. બાળકને જન્મ આપ્યા પછી જે માતાના પેટમાં અને ગર્ભસ્થાનમાં કચરો રહી જવા પામે છે તેમને આવી જાતનો તાવ આવે છે, આ કચરો કાઢી નાખવાથી જ તાવ જાય. સુવા-

વડ પછી રહી ગયેલો કચરો દરદ વધારવામાં મદદ કરે છે અને તેથી તાવ ચડે છે. મારા ક્રીકશન બાથથી તાવ ઉતરી જાય છે. એક કેસમાં દાઇએ ગરમ પાટા બાંધ્યા એટલે અંદરની અને બહારની ગરમી વધી ગઈ. મેં તેને રોજ ક્રીકશન સીટસ બાથ આપ્યા અને કેસ સુધર્યો. ઠંડા પાણીથી તેણીને પ્રથમ અગવડ તો પડી પણ તેથી જ તે સાજી થઈ. સાગ્ર થતાં તેણીને માત્ર એજ દિવસ લાગ્યા હતા. આ બાઈ ગરમ પાણીથી કંટાળતી હતી જેથી મારે ઠંડા પાણી વડે ઉપચાર કરવો પડ્યો હતો. તેની શરીરની શક્તિ સારી હતી એટલે ઠંડા પાણીથી આદ્યું. ક્રીકશન-બાથ કેટલા ઉપયોગના છે તે તમે જોઈ શક્યા હશે. આ બાઇને ડાક્ટર કહી ગયો હતો કે માથું ઠંડું અને પેટ ગરમ રાખજો. આમ કર્યું હોત તો દરદ વધી જત. ડાક્ટરો માથાંને ઠંડું શા માટે રાખતા હશે તેની મને સમજણ પડતી નથી. ગરમી પેટમાં થાય અને નીકળી પણ તેજ રસ્તે જાય અને તેથી તેજ ભાગ વધારે ઠંડો રાખવો જોઈએ. માથું ઠંડું રાખતાં કમરું લોહી વધું જોરથી ત્યાં વહે છે એટલે તાવ ઉભરે ચડે છે. એક વખતે એક બાઇને સુવાવડને બીજોજ દિવસે તાવ ચડ્યો હતો. ડાક્ટરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને અંકવાડીયામાં તો ગાંડા જેવી બની ગઈ એટલે મને તાર કરીને બોલાવ્યો. મેં આવીને તાવ ઉતારવાના ઇલાજો લીધા. મેં રોજના ૩ થી ૪ ક્રીકશન-સીટસ બાથ લેવરાવ્યા. દરેક બાથ ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ ચાલતો. ૧૮ કલાકમાં તાવ ઉતરી ગયો. ખુબી એ હતી કે મેં ગરમ પાણી વાપરવા કહેલ પણ તેણે ઠંડું વાપર્યું. શરીર શક્તિ સારી હતી એટલે વાંધો આવ્યો નહીં. સુવાવડીના તાવમાં ડાક્ટરો બરફ આપી આપીને તાવને મજબૂતમાં ચડાવી દે છે એટલે દરદી-ગાંડી-દીવાની બની જાય છે. મારા ઇલાજથી પેટનો કચરો દાઢી નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

સહેલાઇથી અને સહીસલામતીથી સુવાવડ કેમ કરવી ?

કુદરતના કાયદા તથા આ આખું જગત પોતાનું કામ બજાવ્યા કરે છે. માણસ જાતની સુવાવડ બહુ જ ઉતરતા પ્રકારની હાલતમાં થાય છે. જનવરો કુદરતી કાયદા બરાબર પાળે છે તેમની સુવાવડ વગર દરદે અને અડચણે કુદરતી રીતેથાય છે. પક્ષીઓ, બીલાડાં, હરણો, કુતરાં અને બીજાં હરકોઇ જાનવરોનો દાખલો લેશે તો માલૂમ પડશે કે તેમની સુવાવડ વખતે તેમના પાસે કોઇ પણ હોતું નથી અને તેમને સુવાવડનું દરદ પણ થતું નથી. સુવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય છે તેમ તે લોકોને પ્રસવનો ભય પણ રહેતો નથી અને ખુશખુશાલ પોતપોતાનું કામ કર્યા કરે છે. મેં તો અનુભવ્યું છે કે ઘણાં ખરાં જાનવરો અડચણે જન્મ આપીને પાછાં પોતપોતાના કામ ઉપર મંડી જાય છે. જાણે કે કાંઈ બન્યું જ નથી.

એક વખત એક હરણી વીચાતી હતી. બચ્ચાને જન્મ આપતી હતી, તેજ વખતે કોઈ ફીકારીની બંદૂકની ગોળી અકસ્માત રીતે તેણીને વાગી અને તે મરણ પામી. તે તો મરી ગઈ પણ તેનું બચ્ચું સહીસલામત અવતર્યું. માણસ જાતમાં સહેલાઈથી સુવાવડ કદાચ જ થાય છે. ઘણાં જાનોમાં કસુવાવડો થઈ જાય છે અગર બીજા અનેક બીગાડો થાય છે.

સુવાવડ વખતે સુચાણી કે દામણ વગર હવે ચાલતુંજ નથી અને સુવાવડી સ્ત્રીઓ દિવસે સુધી બીજાનામાં પડી રહે છે. કારણ માત્ર એટલું જ કે માણસોને કુદરતના કાયદાથી ઉલટાં ચાલે છે તેથી કુદરત માણસ ઉપર વેર લે છે. માણસ જાત પોતે જ કુદરતથી ઉલટા કાયદાઓ કાઢી ખોટા રસ્તે દોરવાનું જાણે છે અને પછી કુદરતના કાયદાના ભંગની સગ્ન ભોગવે એમાં નવાઈ શી છે ? જે દિવસથી માણસ જાત કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવા લાગી ત્યારથી જ દુઃખની શરૂઆત થઈ. જ્યાં કુદરતના કાયદા પળાતા હશે ત્યાં જ તમે સુખ જોશો. એક માતા તદ્દન તંદુરસ્ત હોય એટલે કે તેણીના શરીરમાં વધારાનો કચરો ગિલકુલ ના હોય તો સુવાવડ સહેલાઈથી થશે અને બાળક પણ તદ્દન તંદુરસ્ત અવતરશે. બાળકોમાં માતૃગિતાને રોગ ઉતરશે તો બાળકો પણ બિન તંદુરસ્ત રહેશે. સ્ત્રી પુરૂષનો સમાગમ થયા પછી ગર્ભ રહ્યા કે તેની સાથે જ તે ગર્ભમાં માઆપના ગુણ દોષ પોષાશે. નકામાં કચરાથી ભરપૂર માઆપોના બાળકો તેજ કચરો લખને અવતરશે અને તેથી જ હાલમાં બાળકોને જન્મ્યા પછી તરત જ ગૌણિતળા મૂકવામાં આવે છે અને તરેહવાર ખોરાકો આપવામાં આવે છે. આથી બાળકોને વધારે જોરલાભ થાય છે. બાળકના શરીરના વધારાના કચરાને અકુદરતી પોષણ મળતાં તે કચરો વધારે જોરથી શરીરમાં પ્રસરે છે અને નબળા અવયવોમાં જમી જાય છે. એના ઉપાય તરીકે પ્રથમ માઆપોમાંથી જ કચરો કાઢી નાખ્યા પછી જ ગર્ભાધાનની ક્રિયા થવી જોઈએ. આ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થતાં બાળકો ભવિષ્યમાં હેરાન થતાં નથી અને રોગથી પીડાતાં નથી. ભવિષ્યની એલાદને વધુને વધુ તંદુરસ્ત બનાવવી હોય તો ઉપર જણાવ્યું તેમ કુદરતી નિયમો પાળી તંદુરસ્ત તન મન સાથે ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ. અત્યારે તો માણસ જાત તંદુરસ્તીની બાબતમાં દિવસે દિવસે વધારેને વધારે નબળી પડતી જાય છે. કુદરતના કાયદા સુજળ શરીરનો સંધળો કચરો બહાર કાઢી શકાય એમ છે. બાળકોને નાનપણથી જ અકુદરતી ટેવ પાડવામાં આવે તો મોટપણમાં તેના બાંધો નબળો થઈ જશે.

જનનવરોની તપાસ કરશે તો માણસ પડશે કે સુવાવડ પછી તેઓ નબળાં પડી જતાં નથી. માણસોમાં તો બાળક પેટમાં હોય ત્યારથી જ પેટ માંડુ થઈ આવે છે અને આપણી સ્ત્રીઓને જેમજેમ વધારે બાળકોને જન્મ આપતી જાય છે તેમતેમ તેઓ વધારે બદસ્ત થતી જાય છે. જે હવામાં સ્ત્રીઓ રહેતી હોય તે હવાથી અને જે ખોરાક તેઓ ખાતી હોય તે ખોરાક માણસ રાખ્યા છતાં તેઓ પોતાની ખુમસુરતી એટલે તંદુરસ્તી શા માટે ગુમાવે છે ? કારણ એટલું જ કે ગર્ભ રહ્યા પછી પણ માણસો સ્ત્રી સમાગમ કરે છે ત્યારે જનનવરો તો ગર્ભ રહ્યા પછી એક બીજાના સાચું પણ જોતાં નથી. આ રીતે માણસો કુદરતના અનેક કાયદાનો ભંગ કરે છે અને તેથીજ ગર્ભાણી સ્ત્રીયોને ઉલટી થાય છે, ઝાડા થાય છે અગર બંધકોસ થઈ આવે છે, ગુમસુમ અને સુસ્ત બની જાય છે અને નહીં ખાવાન્ની ચીજો ખાવાને લલચાય છે. સ્ત્રી સમાગમ માત્ર ગર્ભાધાન માટે જ છે, નહીં કે મોજશોખ માટે. આતું નામ તે કુદરતના કાયદાનું પાલન જનનવરોની માદા સંગ કર્યા પછી નર પાસે જતી નથી અને નર પણ માદાને અડકતો નથી. માણસ જાત કુદરતના કાયદાના ભંગની અનેક સગ્નો ખમે છે.

ખરેખરી તંદુરસ્ત સ્ત્રી તેજ કહેવાય કે જેને ગર્ભ રહ્યા પછી પુરૂષના સમાગમની ઇચ્છા થતી જ નથી. અત્યારના જમાનામાં સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીરમાં વધારાના પદાર્થોનો સંચય

એટલે બધા થઈ ગયો હોય છે તેઓને અકુદરતી વિષયવાસના થયાં કરે છે અને તેથી જ પોતાના મન ઉપર કાબુ નહીં રાખતાં ગમે એટલી છુટ લે છે. ગામડાંના ભરવાડો અને ખેડૂતો એટલું તો સમજે છે કે પોતાના ઠોર ઢાંખરો એક બીજા સાથે વધુ સમાગમમાં આવી વધુ વિષય કરે છે તો જરૂર તેઓમાં રોગ ફાટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતમાં ક્ષયના દરદીઓને વધારે વિષયવાસના રહ્યા કરે છે.

ગર્ભાધાન કરવું અને વિષયની તૃપ્તિ કરવી એ બેમાં ઘણો તફાવત છે. વિષય તૃપ્તિ એ મોજશોખ છે. અને તેથી જેમ વધારે વિષય થાય તેમ વધારે લાલસા રહ્યા કરે છે. ગર્ભાધાન એ માત્ર કુદરતી સંબંધ છે અને તેમાં માત્ર માનસિક તૃપ્તિ છે. ગર્ભાધાનથી કુદરતી દુનિયામાં આબાદી અને વધારો થાય છે અને એજ હેતુ લક્ષમાં હોય છે. શરીરમાં વધારાના કચરાની જમાવટ થયેલી હોય એવાં સ્ત્રી પુરૂષોને અતિ વિષયની લાલસા રહ્યા કરે છે. સહો ખોરાક, ખુલ્લી હવા અને તંદુસ્ત શરીરવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોને વિષયવાસના વધતી નથી પણ જે સંબંધ થઈ જાય છે તે માત્ર કુદરતી પ્રેરણાથીજ થઈ જાય છે. જ્યારે પણ સંભોગ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે માણસે કુદરતની સાથે મસલત કરવી અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખવા સારું કુદરતના કાયદા અને ધર્મ પાળવા. આવે વખતે વિષયાંધ માણસે મારી રૂઢી મુજબ પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવો એટલે વિષયની તૃપ્તિ પણ નાબુદ થઈ જશે. આ જમાનામાં તો અચ્યુ જન્મવાતું હોય તે પહેલાં તરેહવાર ફરીયાદો થાય છે. અત્યારે આપણે એવા અનેક દાખલા સાંભળીએ છીએ કે જેમાં અચ્યુ આડું અવતરે છે અથવા તો બાળકની માતાનો પ્રસવ માર્ગ બહુ જ ઓછો વિસ્તૃત થયો હોય છે અથવા તો બાળકનું માથું હદ બહારનું મોટું હોય છે. આ બધું અકુદરતી બનાવ જેવું છે અને તેનાં કળ અચ્ચાઓને અને માબાપોને આપવાં પડે છે. માતા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ નડતર કે નકામો પદાર્થ હશે તો ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ ખોટી જગ્યાએ ઉછરશે, તેમ નહીં તો ગર્ભ રહ્યા પછી નહીં કરવાના આહાર વિહાર કરવામાં આવશે તો તેથી પણ ઉપલું જ પરિણામ આવશે. અકુદરતથી ગર્ભસ્થાન અને પેટ આમ તેમ ખેંચાય છે અને તેના ઉપર બોળે પડે છે. જ્યાંથી બાળક અવતરે તે જગ્યાએ જ નડતર બાજી હશે તો સુવાવડ વખતે ઝુસ્કેલી નડશે અને વળી બાળકમાં પણ નકામો પદાર્થ ભરાઈ ગયો હશે તો ખાસ કરીને માથું મોટું થઈ જશે. શરીરના તમામ સાંધાઓ અને ભાગો સુજી આગ્યા હોય છે ત્યારે જન્મ આપવાની જગ્યાએ પણ અસાધારણ નડતર થઈ આવે છે. માટે જે સ્ત્રીઓમાં વધારાનો પદાર્થ ભરાયેલો હોય તેઓએ સુવાવડ દરમિયાન સોએ સો ટકા ભય સમજવો. જે સ્ત્રીના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયો હશે તેમને સુવાવડ વખતે ઘણું જ દરદ થશે કેમકે જે ભાગોમાં કચરો ભરાયો હશે તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી તે ભાગો ઘણા જ ખેંચાશે. તંદુસ્ત માતાને સુવાવડનો કરો ભય હોતો નથી પણ દરદી શરીરવાળી સ્ત્રીઓને જ ડરવાતું છે, કારણકે તેમણે કુદરતના કાયદાઓનો ભંગ કર્યો હોય છે. સુવાવડ વખતે હથીયાર વાપરવાં પડે અગર અંદર હાથ નાંખવા પડે એમાં ઘણાં નેખમ રહેલાં છે જે માટે એક દાખલો અત્રે રજુ કરીય.

૩૬ વર્ષની એક સ્ત્રીને બીજી વખત હઠાડા રહ્યા. સુવાવડ વખતે બે દિવસ સુધી રાત અને દિવસ પેટમાં દુઃખ્યા કરે પણ બાળક અવતરે નહીં. દાકતરોએ તરેહવાર ઇલાજો

અજમાવીને કહ્યું કે બચ્ચુ' ખોટી જગ્યાએ બરાઈ ખેડું છે માટે બહાર નીકળી સફસે નહીં અને બાળકની મા મરી જશે. હથીઆરોને ઉપયોગ કરવા દેવા કરતાં તે સ્ત્રીએ મરવાતું વધારે પસંદ કર્યું, પણ કુદરતના કાયદા મુજબ ૨૪ કલાકના વધારે દુઃખાવા પછી બાળક પોતાની મેળે અવતર્યું, પણ જે હથીયારો પહેલાં દાકતરોએ વાપર્યાં હતાં તેને પરિણામે આ બાઈ નવ અઠવાડીયાં સુધી બીઝાનાંમાં બીમાર રહી અને આ બાઈ મજબુત બાંધાની ના હોત તો જરૂર તે મરણ પામત અગર કાંઈ ખામી રહી જત. આ બનાવો બતાવે છે કે માણસ જાતની હિંકમત અને કરામતો કરતાં કુદરત સૌથી વધુ સત્તા ભોગવે છે. માંડે ધારવું તો એવું છે કે બનતાં સુધી બધું કુદરત ઉપર રહેવા દેવું તેજ ઉત્તમ છે. તે માટે કુદરતી સીટસ બાથ, ફ્રીકશન-બાથ વિગેરે ઉપયોગમાં લેવા. પેટ ઉપર કાદવ અને માટીના લેપ કરવા ને બીના પાટા કરતાં સારા છે. એકેક કે બધે કલાકે માટી બદલતા રહેવું.

પ્રસવ પહેલાં ઉતાવળથી વાઢકાપ કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓના નકામા જીવ ગયા છે. પ્રસવ પહેલાં કુદરતી વર્તન અને કુદરતી કાયદા નહીં પાળવાથી તેની સજા તરીકે પ્રસવ વખતે મરવા તૈયાર થવું પડે છે તે બધો વાંક જાણનાર સ્ત્રીઓનોજ છે. જ્યાં જ્યાં મારા સીટસ બાથ અને ફ્રીકશન-બાથ બરાબર લેવાયા છે ત્યાં ત્યાં કામ બરાબર નિરવિઘ્ને પાર પડ્યું છે. બધી બાબતો કુદરત ઉપર છોડવામાં આવે તો જે હાની થાય છે તે થતી અટકે. મારા ઇલાજોથી છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ મારી રૂઢી મુજબ કામ લે છે તેમની સુવાવડ ઘણી જ સહેલી થાય છે. મારા ફ્રીકશન બાથ કેવું ઉત્તમ કામ કરે છે તે મારા ઉપર આવેલા સંખ્યાબંધ ઉપકાર પત્રોથી જણાઈ આવશે. પહેલાંથી જ ઉપાયો લાઇ સુવાવડ વખતે કમોતે ન મરવું-તે ઉપાયો કર્યા વગર ગમે તેમ વરતી સુવાવડ વખતે મરવું તે કરતાં કેટલું બહેતર છે. જેઓ સહેલી સુવાવડ ઇચ્છતા હોય તેમણે ગર્ભાધાન કરતાં પહેલાં પોત પોતાના શરીરમાંનો નકામો કચરો કાઢી નાખવો જોઈએ જ. આ બધું મારા ઇલાજોથી ઘણું જ સહેલાઈથી બને છે.

એક બાઈ મારી સારવાર હેઠળ હતી. તેને આંતરધાનો સંધિવા હતો અને તેના પેટમાં વધારાનો કચરો જામી ગયો હતો, તેને પાંચેક બાળકો થયાં હતાં પણ દરેક સુવાવડ વખતે તેને બે બે અને ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી દરદ અને દુઃખાવો થતો હતો. ઇડું બાળક પેટમાં રહેતાં તેણે મારો ઉપાય અજમાવ્યો. અને ફ્રીકશન બાથ ચાલુ લીધા તો તેથી તેને વગર દરદે માત્ર એક જ કલાકમાં સુવાવડ થઇ. આથી તે બાઈનો કુદરત ઉપર વિશ્વાસ વધ્યો. આ બાઈને ઉપલી છેલી સુવાવડ વખતે વેણુ એવી ઝડપથી આવવા લાગી કે તે ઘણી ખુશ ખુશાલ બચ્ચાંને જન્મે દઈ શકી. આ સુવાવડથી તેણી એટલી બધી ખુશ થઇ ગઇ કે તે મારા પાસે આવી. મને કહેવા લાગી કે જો આટલી સહેલાઈથી જણી શકવું હોય તો કેવી મજા. હવે મારી ઉમર તો પાંચી જવા આવી છે અને મને વધુ બચ્ચાં થવાનો સંભવનથી પણ આ છેલ્લી સુવાવડ વખતે મને બહુ જ ધાવણુ આવે છે. આગલી કાંઈ પણ સુવાવડમાં ધાવણુ આવતું નહોતું. આ બાઈને પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવા કેટલોક વખત મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા. એક બીજી સ્ત્રીએ મારા ઇલાજ લીધાથી માત્ર અરધા કલાકની પીડા પછી બચ્ચું અવતર્યું. ૧૮૯૦ના સપ્ટેમ્બર મહીનામાં એક બાઈ અને ઇબી જણાવે છે કે હું ૨૮ વર્ષની છું અને ૧૫ વર્ષની ઉંમરની હતી ત્યારથી

પેદુ અને મુત્રાશયના દરદથી હું હેરાન થતી હતી. હું ઇસ્પીતાલમાં ગઈ ત્યાં એકને બદલે બીજું દરદ ઉભરાઈ આવ્યું અને મને પેદુમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. મારાથી નહીં ઉઠાય કે નહીં બેસાય એટલું સખત દરદ થાય. ત્યાંથી બીજી ઇસ્પીતાલમાં ગઈ તો ત્યાં પણ માઈ દરદ મટ્યું નહીં અને દોષએ મારી ફરીયાદનું મૂળ શોધ્યું નહીં આ પ્રમાણે મેં દરેક ઇસ્પી-તાલો બદલી પણ મારા દરદનો છેડો આવ્યો નહીં ! થોડો વખત સુધી મને રાહત મળતી-હીક રહેતું-પણ પાછું એનું એ દરદ ઉભરી નીકળતું. એમનીટસની ઇસ્પીતાલમાં હું ગયુંથી વધુ મહીના રહી જ્યાં મારા ઉપર સેલીસીલીક ઝેરીક અને લ્યુનર કોરટીક પણ અજમાવ્યાં. પાટા, યંધાણ, પોતા અને ગીજળી પણ વપરાણી. ૧૮૮૦ માં લીપઝીક ખાતે ગઈ તો ત્યાં પણ મારે ઇસ્પીતાળમાં રહેવું પડ્યું. ત્યાં ચાર અઠવાડિયાં સુધી મારા છુપા ભાગની સારવાર કરવામાં આવી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. તે પછીના ચાર વર્ષ સુધી લીપઝીકના એક દાકતરની દવા મેં લીધી. તેણે મારા મુત્રાશય અને ગર્ભસ્થાનના સંજ્ઞને મટાડ્યો અને ત્રણ વર્ષ સુધી લાગત ક્રોન્ડેન્સાઈડ ખાતે મોકલી જ્યાં મેં કાદવ મારીના બાથ લીધા અને ત્યાંનું પાણી પીધું. કશાથી કાયમનો લાભ થયો નહીં. આખરે મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવાની સલાહ મળી અને લીપઝીકનાડોએ શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો. થોડો વખત હીક પાછું તેમનું તેમ. તે પછી મેં ઘણા દાકતરો બદલ્યા પણ બધાએ થાક્યા. આખરે તમારા પાસે આવી અને તમારા ઇલાજને અજમાવ્યા. છેલ્લાં બે વર્ષ ઉપર મેં તમારી સારવારનો લાભ લીધો અને પહેલેજ દિવસે માઈ દરદ દૂર થયું હતું અને ચાર અઠવાડિયાં પછી હું કામે વળગી હતી. તમારી રૂઠી મેં ચાલુ રાખ્યાથી અત્યારે બે વર્ષ વીતી ગયાં છતાં હું તંદુરસ્ત અને મજબુત છું. તમારો ઉપાય કર્યાને એક વર્ષ થયા પછી મેં પરણવાનું નક્કી કર્યું. મારાં સગાં રોહી-ઓએ મને તેમ કરવાની ના પાડી અને ડાક્ટરોએ કહી દીધું કે જો દલાડા રહ્યા તો પ્રસવ સહીસલામત થશે નહીં. તમારી સલાહ લીધી અને તમારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા પછી પરણી, ગર્ભવતી થઈ અને તમે કહ્યું તેવું વર્તન રાખ્યું અને સસાણીની મદદ વગર મેં તો બાળકને જન્મ આપ્યો. આ બધું તમારી રૂઠીના પ્રતાપે થયું છે.

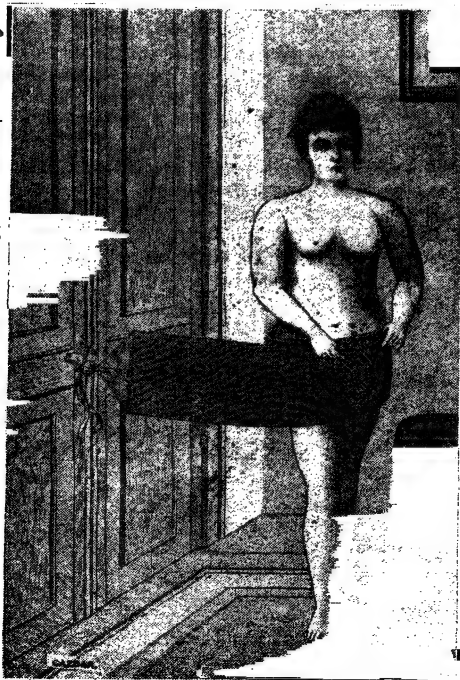
મું. લીપઝીક.

લી. મીસીસ લુઈસ બી.

સુવાવડ પછી શું કરવું ?

એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય તો તેણે સુવાવડ પછી શું કરવું અને શું નહીં કરવું તે કહેવું ફાકટ છે. જનવરોમાં છે તેમ કેટલીક જંગલવાસી સ્ત્રીઓમાં પણ એવું જોવામાં આવે છે કે જન્મ આપ્યા પછી માદાઓ તરતજ પોત પોતાને કામે લાગી જાય છે જ્યારે સુધ-રેલા દેશોમાં કે સુધરેલા જમાનામાં સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં ૪૦ કે તેથી વધુ દિવસ સુધી સુવાડી મૂકવામાં આવે છે. આગલા જમાનામાં ગલ્લુ નો ૯ દિવસ સુવાડી રાખવામાં આવતી પણ હવે તો તે સુદૃઢ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. તે માત્ર એટલુંજ બતાવે છે કે સ્ત્રી-ઓની હાલત નબળી થતી જાય છે તેને લીધે તેના અંદરના અવયવો, જલદીથી પોતાની અસલ હાલતમાં આવી જતા નથી અને તે અવયવો અસર હાલતમાં આવી જાય નહીં ત્યાં સુધી ઉઠવું બેસવું બય બરેલું છે.

મારા ઇલાજ મુજબ હું કહીશ કે જોવો બચ્ચાને જન્મ આપવામાં આવ્યો કે સ્ત્રીએ જોઇએ એટલો આરામ લેવો અને પછી ક્રીકશન-સીટસ બાથ લઇને પોતાનું સંપૂર્ણ શરીર ઘોષ નાખવું. પાણી બહુ તો ૭૩ કે ૭૫ ડીગ્રી ગરમ રાખવું અને બેસવાની બેઠકથી બહુ તો ત્રણેક ઇંચ જેટલું ઉંચું રાખવું. બાથ પછી પેટ ઉપર એક પાટો બાંધવો. આ પાટો કેમ બાંધવો તે માટે આકૃતિ ૨૦ સી જુઓ.



પાટાનો એક છેડો બારણું સાથે બાંધેલો છે જ્યારે બીજો છેડેથી સ્ત્રી પોતાના પેટ ઉપર પાટો બાંધે છે. આ પાટાથી અંદરના ભાગોને મજબુત ટેકો મળશે અને સ્ત્રી પોતે છુટથી ફરી શકશે. આ પાટો ૩-૪ અંકવાડીયાં સુધી બાંધી રાખવો. તાવ આઠમા જેવું થાય તો ઉપર કલ્હા મુજબ બાથ લેવા એટલે પરસેવો મળશે.

બનતાં સુધી બાળકને માતાએ પોતેજ ધવરાવવું. બાળકને બહારના બનાવટી કાંઇ પણ ખોરાકની બિલકુલ જરૂર નથી. માએ સારો, હલકો અને ફરતી ખોરાક લેવો અને ખરેખરી રૂચી થાય ત્યારેજ ખાવું કે પીવું. આવી રીતે વર્તવાથી તંદુરસ્ત માતાએને પુષ્કળ ધાવણ આવશે.

બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં ?

કુદરતનું બારીક અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે મા અને છોકરાનો સંપર્ક બહુ નજીકનો છે. નાનપણમાં ઘણું ભાગે બાળકને માની પાસેજ રહેવાનું હોય છે કારણકે માની હાંકની બાળકને ઘણી જરૂર છે. બાળકને માથી દૂર રાખવું તે મોટી ભૂલ છે. આ અગત્યની બાબતને ઘણી માતાઓ વીસારી મૂકે છે.

એક કુટુંબમાં બેલાવવાથી હું ગયો. ત્યાં ત્રણ અંકવાડીયાના એક બાળકને મેં જોયું. તે પાશ્વર્યામાં જન્મીને સુવેળ નહીં. માથી માને ઘણી શીકર થઈ. માને ખખર પડે નહીં કે બાળકને શું થયું છે. મેં પારખી લીધું કે બચ્ચાંનો ઝાંડો કમજો થઈ ગયો છે અને પેટ બગડ્યું છે. તેને માની હોડની હુફ-ગરમી-ની જરૂર હતી જેથી મેં ભલામણ કરી કે પાશ્વર્યામાં નહીં પણ તમારાં પડખામાં સુવારો. વળી મેં રોજના ત્રણ શીકશન હીપબાથ આપ્યા. આમ કરવાથી બાળક તરતજ સાજું થઈ ગયું.

અગાઉ જણાવી ગયો તેમ આ જમાનામાં ઘણીક માતાઓ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવી શકતી નથી કારણકે તેમના થાનમાં ધાવણ હોતું નથી. ધાવણ વગર બાળકનું શરીર ખીલતું નથી. માતું નહીં તો ધાવતું દુધ ધવરાવવું સાફ છે. પણ ધાવ કેવી હોય અને કેવી ન હોય તેની શું ખખર પડે. ધાવ કે ધવરાવનારી નર્સના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ એકઠો થઈ ગયો હશે તો સમજી રાખવું કે બાળક બહુ દુઃખી થશે. નર્સ કે ધાવ કેવી છે તે ખાસ સાયન્સની રીઠી ઉપરથી હું તેનો ચહેરો જોઈનેજ પારખી કાઢું છું. સારી તંદુરસ્ત ધાવ ન મળે તો ગાયનું દુધ ગરમ કરીને દારીને પાવું. દુધ ગરમ કરવું પણ ઉકાળવું નહીં. બહુ ઉકાળેલું દુધ કઠોઈ જવાથી પચવું ભારે પડે છે માટે એકાદ ઉભરો આવે કે દુધને ઠારી નાખવું. દુધને બદલે બાળકોને અનેક બનાવટી ખોરાકો આપવામાં આવે છે પણ તે ખોરાક રહેલાઈથી પચી શકે તેજ આપવો સારો છે. ઉકાળેલા કરતાં વગર ઉકાળેલું દુધ જલદી પચી શકે છે અને પાચનશક્તિ સારી હોય તો ગરમ કર્યા વગરનું દુધ વધારે સાફ. દારણકે જઠર રસ એવી બળવાન ચીજને કાઢી નાખી માત્ર સારો ભાગ પોતે લઈ લે છે.

બચ્ચાં માટે દિવસે દિવસે નવા નવા ડુદ-ખોરાક-નીકળતા જાય છે. આવા ખોરાકો અને સત્વો બાળકોની પાચનશક્તિને બગાડી નાખે છે કારણકે તેથી હોબરી કુલે છે, જઠર રાગિ રૂંધાય છે અને બેચેની ઉત્પન્ન કરે છે. બનાવટી ખોરાકોથીજ બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ

વધી ગયાં છે અને બાળકોમાં જે અનેક રોગ બોવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ આ બનાવટી કુટુંબોરોગો જ છે. ઉકળેલાં દુધ કરતાં આવાં બનાવટી કુટુંબોરોગો કે જે મોટે ભાગે સડી ગયેલા જ હોય છે તે વધારે નુકસાન કરે છે.

બાળકને માનું ધાવણ નહીં મળવાથી બહુજ હેરાન થવું પડે છે. બનાવટી કુટુંબી હોજરી બગડે છે. બાળક માટે કુદરતનું ફરમાન તો એવું છે કે તેના પેટમાં જે દુધ જાય તેને બહારની હવા નહીં લાગતી જોઈએ. મતલબ કે માનું ધાવણ જ ધવરાવવું જોઈએ. દુધ તો પેટમાં ગયા પછી શરીર જાય છે પણ ધાવણ શરૂ નથી. માનું દુધજ ખર્ચ કૌવત અને પોષણ આપે છે. દુધ જોઈતું હવાના સમાગમમાં આવે એટલું પચવામાં ભારે. આથી ઉતરતું દુધ ગાયનું છે પણ તે તદ્દન તાબું હોવું જોઈએ અને વળી ગાય પોતે તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. જાડી અને માતેલી ગાયનું દુધ ખરાબ હોય છે કારણકે જાડાપણું તે વધારાનો કચરોજ છે. હાલના જમાનામાં તંદુરસ્ત ગાયો મળતી નથી તો તદ્દન ચોખ્ખું દુધ તો ક્યાંથીજ મળે? ગાય કે દુધ સારાં ન હોય તો યુરોપ જેવા દેશોમાં એક નામનું અનાજ થાય છે તેની કાંજ પાત્રી સારી છે. આ કાંજમાં મીઠું, ખાંડ કે માખણ નાખવુંજ નહીં. જવના દાણાને બરાબર સુકીને કરેલો લોટ વપરાય છે પણ તે બાળકો માટે ઉત્તમ ખોરાક નથી. શેકેલા કે તાજા જવના લોટની કાંજ વપરાય છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવા તે વિષે મેં એક નાનું પુસ્તક લખ્યું છે, જેમાં પુરતી સમજણ આપવામાં આવી છે.

આજના જમાનામાં ઘણું માખણ પોતાનાં બાળકોને ઉછેરવાનું કામ ઘણું કંટાળા ભરેલું લેખે છે તે બહુ શોકજનક ખીના છે. કેટલાક માખણ બાળકો માટે ઘણીજ કાળજી રાખે છે છતાં ચાલ ચલણમાં ખરાબ હોય છે અને મજા ખીલી શકતાં નથી. કેટલાક પોતાનાં બાળકો માટે ઘણી ઘણી મહેનત લે છે પણ તેઓ સુધરતાં નથી. તેનું કારણ એવું નથી કે એ તો એવોજ જમાનો છે. આ માન્યતા ખોટી છે. ખર્ચ કારણ તો એ છે કે યુવાન બાળકોમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોય છે જેથી તેનું શરીર અને મન બગડેલાં રહે છે. તે કચરો કાઢી નાખવામાં આવે તોજ કુદરતી બક્ષીસો મળે. ખરાબમાં ખરાબ છોકરાં મારા ઉપચારોથી સુધર્યા છે. જે બાળકો જાણી શકતાં નહોતાં તેમના શરીરનો નકામો પદાર્થ કાઢી નાંખ્યા પછી તેઓ વિદ્વાન થઈ ગયા છે એવા અનેક દાખલા મારી પાસે છે. દરેક માખણ મારી રૂઢી સમજતાં હોય અને ચડેરો જોઈને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા સમજતાં હોય તો બાળકો ઉછેરવાં એ તો માત્ર ગમ્મત અને મોજ છે.

મારાં સાયન્સથી બાળકોના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયો છે કે નહીં તે પારખી શકાય છે અને તેના ઇલાજ લઈ શકાય છે. તંદુરસ્ત બાળકો કદિ કંટાળો આપતાં નથી કે પગવતાં નથી પણ સદા આનંદ આપે છે. આ બધું સમજતાં હોય તો માખણો બાળકોને ઉછેરવામાં કંટાળે નહીં પણ આનંદ માને.

એક ખીજ મુખ્ય બાબત એ છે કે બાળપણમાં છોકરોને વિષય લાલસા ઉત્પન્ન થાય છે જેથી તેઓમાં કુટુંબો દાખલ થાય છે અને આડે માર્ગે દોરાય છે. લોકો તે ઉપર લોક-ખીજોરો કે અખાડા કરે છે પણ તેથી તો વળી વધારે બિગાડ થાય છે. સુધારોજ કરવો હોય તો વળી શરમાવું કેવું? જનવરોમાં વિષય વાસના વધે છે તો જરૂર તેઓમાં રોગ ફાટી નીકળે છે. ખર્ચ કારણ જાણ્યા વગર આપણા લોકો તરફવાર ડહાપણુકોના ઇલાજો

અજાણે છે પણ તે જોઈ છે. શરીરમાં ખરાબ લોહી એકઠું થાય છે ત્યારેજ હવસ ઉત્પન્ન થાય છે. વિષયની તૃપ્તિ માટે ગમે તે ઇલાજો લેવાનું મન થાય છે કારણકે ખરાબ લોહી ઉકળ્યા કરે છે! અરે તેમ થાય છે તેથીજ અનેક કુટેવો પડે છે. છોકરાંઓમાં કુટેવ પડે ત્યારે માનવું કે તેનાં આંતરડાંઓમાં વધારાના કચરાવાળું લોહી એકઠું થયું છે. મારા ઉપાયોથી લોહી સાફ થવાથી કુટેવો મટી જાય છે. કેટલાંક બાળકો પોતાના ખાનગી ભાગોને ગમે તેમ યુગ્મે છે અને તે માટે માખાપો તેને સજ કરે છે પણ સજ કરવાથી કંઈ વળતું નથી. તેમ કરવાનું ખરૂં કારણ નાણુદ થવું જોઈએ. બહારની ધાકથી બાળકોનો અંદરનો હવસ-વિષયલાલસા-તો જતોજ નથી. મારા અનુભવથીજ હું કહી શકું છું કે ક્રીકશન-બાથજ એ માટે ખરો ઇલાજ છે. એ બાથ સાથે સાદો પચી શકે એવો કુદરતી ખોરાક આપવો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બાળકોમાંથી હવસ-વિષય લાલસા-જતી રહેશે. હસ્ત મૈથુન-હાથરસ-ની યુરી ટેવ શરીરમાં વધારાના પદાર્થોના સંચયથીજ પડે છે. આ કચરો કાઢી નાખવાથી તે ટેવ અને તેના વિચારો નાણુદ થાય છે.

આ પ્રમાણે મારી સીસ્ટીમ મનુષ્યજાતની નીતિ રીતિ ઉજ્જવળ અને નિષ્કલંક રાખવાને માટે સર્વોત્તમ છે. તેથી બવિષ્યની પ્રજા ઉન્નતિ પામે છે. મારી દલીલો એટલી અગત્યની છે કે તેના ઉપર દરેક માણસે ધ્યાન આપવું અને મારા આ સત્ય સિદ્ધાંતને ગળે ઉતારીને તેની સત્યતાની પોતે ખાતરી કરી લેવી એ દરેક માણસની ફરજ છે.



ભાગ ૪ થો.

સાજી થયેલાં દરદીઓના હેવાલો

અને

તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો.

મારા ઉપાચો કેવા કાર્યસાધક અને અદસ્તીર નિવડ્યા છે તે વિષે વિષે દૂર દેશ-શાવરોમાં રહેતા માણસોની ખાત્રી કરવા માટે અને મળેલા ૧૦૩ થી વધુ હેવાલો અને પત્રોની ખરી હકીકત અહીં હું રજૂ કરું છું. અને મળેલાં આ સર્ટિફિકેટ-પ્રમાણ પત્રો-મારે વગર માગ્યે અને મળેલાં છે. સાજી થયેલાં દરદીના હેવાલો અને ઉપકાર માનનારા પત્રો વાંચનારાઓ મારી આ વિધાનો ફેલાવો દુઃખદરદી પીડાતાં માણસોમાં કરો એમ હું ઈચ્છું છું.

પત્ર નં. ૧ લો. સામાન્ય નબળાઈ, અનિદ્રા, આંતરડાંનો સોજો, અને પથરી-મીસીસ આર ને એટલી બધી કમજીઆત રહેતી કે દવાઓ અને પાણીની પીચકારી-ખસ્તી વગર તેને ઝાડો ઉતરતોજ નહોતો. સાથે સાથે તેણીને પથરી પણ હતી જેથી પેટમાં દુઃખાવો રહેતો. તેની ભૂખ અને ઉંઘતો ઉડીજ ગયાં હતાં. ઘણો વખત ગયા પછી દાક્તરોએ સ્વ-ક્રિયા વડે પથરી કાઢવાનું કહ્યું. તે બાઈ મારા પાસે આવી. જે રોજના ૩ થી ૫ ક્રીક. શન બાથ, અઠવાડીયાંના એકાદ સ્ટીમ-બાથ અને કુદરતી હલકા સાદો ખોરાક એ પ્રમાણે ઉપચારો કર્યાં. તેથી પહેલાજ અઠવાડીયામાં ફાયદો જણાયો. બીજે અઠવાડીએ ઉંઘ આવવા માંડી અને ભૂખ ઉઘડી. ત્રીજે અઠવાડીયે શન તંતુઓની નબળાઈ દૂર થઈ. ચોથે અઠવાડીએ દુર્ગંધવાળો કાળો મળ ઝાડામાં દેખાયો. શરીરનું વજન ૩૦ રતલ ઘટ્યું અને પેટ મોટું હતું તે કુદરતી થયું. પથરી પીગળીને પેસાળદારા નીકળી ગઈ. સાતમે અઠવાડીએ આ બાઈ તદ્દન સાજી થઈ.

પત્ર નં. ૨ જો. શ્વાસનળીની શરદી, ઠંડા પગ, પેટની ફેરીયાદ, લીવ-દર્દનું ફરફ-એસ લાગા મી એચ. ઉમર વર્ષ ૨૭. આ માણસને મારાં ક્રીકશન-લીવ-બાથ અને તે પછી ક્રીકશન સીટસ-બાથ તથા સાદો ખોરાક આપ્યાથી તેના ઉપલા રોગ મટી ગયા. પેટ તો બીજે દિવસથીજ સુધરવા લાગ્યું. ત્રણ અઠવાડીયામાં તમામ દુઃખ નાશુદ થયું. પગને માટે કાંઈ લગાડ્યા વિના કુદરતી ગરમી તેમાં આવી અને તે ગરમ થયા.

પત્ર નં. ૩ જો-કેન્સર-નાસુર-આઝીલનો ૨૫ વર્ષનો એક સુવાન શરીરે આંદાં નીકળવાથી પીડાતો હતો. આઠ વર્ષથી તે વધ્યે જતાં અને ગરદનથી પેટ સુધી પહોંચ્યાં હતાં. ખોરાક ખાધા પછી દરેક ગાંઠો અને આંદાંમાંથી લોહી વહેતું. તેના ગળામાંથી એવી ખરાબ બદબો છુટતી કે કોઈ પણ માણસથી તેના પાસે ઉભી સકાપજ નહોતી. આ માણસે આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો અને તે મારા આગળ આવ્યો. મારા ઇલાજોથી પહેલાં

સાજાં થયેલાં દરદીઓના હેવાલો અને તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો. ૧૩૫

ત્રણ મહીનામાં કેન્સરની ગાંઠો પીગળવા લાગી અને તેથી તેને ઘણુંજ દરદ થતું અને વળી દિવસે દિવસે કેસ બગડતો હોય એવું લાગ્યું. મારા ઉપાયો ધિરજથી ચાલુ રાખ્યાથી આ માણસ એક વર્ષમાં તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આજે તે માણસ મારા સાયન્સને એક સુસ્ત હિમાયતી છે.

પત્ર નં. ૪ થો. કમળો, નબળાઇ, માથાનો દુઃખાવો—લીપઝીકની મીસીસ એલ. ની ૧૩ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ૧૮૮૭ ની વસંત ઋતુમાં ઉપલાં દરદો જણાયાં. કમળા વિગેરેથી શરીરમાં ગરમી બેહદ વધી ગઇ અને તાવ સંજ્ઞા ચડ્યો. શરીરમાં નકામા પદાર્થોનો ચડેલો ઉભરો કાઠી નાખવા માટે એ રોજના ૩ ક્રીકશન—બાય અને સાદો ખોરાક આપવા માંડ્યો. પખવાડીયામાં કમળો મટી ગયો અને સાજો થઇ ગઇ.

પત્ર નં. ૫ મો. હાડકાંના ક્ષય-રૂપદ્યુ. ના મી. ઓ. એચ. હાડકાંના ક્ષયથી પીડાતા હતા. આખરેફેર્મ, કાર્બોલીક એસીડ, કોરોસીવ સમ્પલીમેન્ટ વિગેરે ઉપાયો ૯ મહીના સુધી કરી નેચા પછુ કાંઈ વળ્યું નહોતું. અને પગ ઉપર ઘણી વખત શસ્ત્રપ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા અને હાડકાંના ફેટલાક ટુકડા કાપી કાઢવામાં આવ્યા હતા. આથી કરીને દર-દીની હાલત એવી થઇ પડી કે તે હાલી ચાલી શકે નહોતું, આ કેસ મેં હાથમાં લીધો અને ત્રણ મહીનામાં પગ ઉપરના સોજા ઉતર્યા અને જળી જેવાં સુજેલાં હાડકાં મજબુત અને પાતળાં થયાં. તે પછી તે હાલતો ચાલતો થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૬ થો. ખોડાવું, લંગડાવું વિગેરે—કે. ખાતેનો ઓસવાદ હેલ નામનો ૧૨ વર્ષનો એક છોકરો શરદી અને ખાંસીથી પીડાવા લાગ્યો. લાંબા મંદવાડ અને દવા-દારથી તે એટલો તો અકડાઇ ગયો કે તેનાથી ન ઉઠાય કે ન ફરાય. પગતો સાવ અકડ થઇ ગયા. મેં તેના પગને માટે તો કાંઈ કર્યું નહોતું. માત્ર ક્રીકશન—બાય આપ્યા કર્યો. ૧૫ દિવસમાં તે છોકરો લાકડી કે થોડી વગર ચાલવા લાગ્યો અને સખત થઈ ગએલું માંસ મહીના પછી નરમ પડ્યું અને લંગડાવાનું મટી ગયું. છ મહીનામાં તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૭ મો.—નબળાઇ, પીઠમાં દરદ, હાથપગ ડંડા, લોહીની અછત—આ બધાં દરદો સુધારીને એક બાઇની સુવાવડ મેં સ્થેલી કરી આપી. પી. નજીકના રૂપદ્યુ. ખાતેની મીસીસ ઈ. ઉપલાં દરદોથી પીડાતી હતી અને વળી સગર્ભા હતી. હું રોજનો એક હીપ—બાય અને બે ક્રીકશન—બાય—આપતો અને પછી તે તડકામાં બેસતી. ખોરાક તદ્દન હલકો આપતો. એક અડવાડીયા પછી તે બાઈ મારી પાસે શરીરથી આવી અને તેણે મને જણાવ્યું કે તમારી સલાહ મુજબ વર્તવાથી મને ઘણો ફાયદો થયો છે. થોડા મહીના પછી તે બાઇને સુવાવડ આવી જે ઘણીજ સરળતાથી થઇ અને દરવખતે જે હેરાનગતી તેને ખમ્મી પડતી અને સુવાવડ પછી જે લોહી જતું હતું તેમાંનું કાંઈ આ વખતે નહોતું. ધાવણ પછુ પુરતા જથ્થામાં આવતું હતું. આ પ્રમાણે તે બાઇની તબીબત દરેક રીતે સુધરી ગઈ હતી.

પત્ર નં. ૮ મો.—ગડગુમડ—આશરે ૯ વર્ષની ઉમરની ઇ. કે. નામની એક છોક-રીની ગરદન ઉપર ડાબી બાજુએ ગાંઠ હતી જે આગળ જતાં વધીને ઇંડાના કદ જેવડી થઈ. મેં તેને રોજ હીપ—બાય અને ક્રીકશન—બાય આપ્યા અને અડવાડીયામાં બે વખત સ્ટીમ—બાય આપ્યો. આ પ્રમાણે ત્રણ અડવાડીયા ચાલુ રાખ્યા પછી તે છોકરીને સ્ટીમ—બાય લેતાં ગુમડને લીધે અડચણ પડવા લાગી જેથી ગરમ પાણીનો સુકો શેક આપવામાં

આખો. ગુ'મડું' શટયુ' અને પદ વહેવા લાગ્યું અને નજીકમાં બીજું ગુમડું થયું તે પણ વહેવા લાગ્યું. એક મહીના પછી બધું સારું થયું અને પાંચ અઠવાડીયાં વિત્યા કેડે તો તે છોકરી નિશાળે જવા લાગી. ગરદન ઉપર ગુમડાંની નિશાની પણ રહી નહીં.

પત્ર નં. ૯ મો. છાતી અને નાકનું નાસુર—લીપચીક પાસે રીયુકનીટસના એક કસાઈની સ્ત્રી મીસીસ એસ. ને ઉપલું દરદ થયેલું તે માટે અનેક ઉપાયો કરેલા પણ બધા ફેગટ ગયા હતા એટલે તે મારી પાસે આવી. મેં તેને જોઈને જ કહ્યું કે તમારી હાલત ખરાબ છે. અરધું નાક તો ખવાઈ ગયું હતું. કપાળ ઉપર બે ગડ શટફાટ થઈ રહ્યાં હતાં. છાતી ઉપર સોળે અડધો હતો. મેં મારા ઉપાયો ચાલુ કર્યા અને ધાર્યા કરતાં જલદી ફાયદો થયો. પ્રથમ કપાળ ઉપરના ગડ મટી ગયાં અને છાતી ઉપર રૂઝ આવવા લાગી. ચેંડાક મહીના પછી તખીયત સુધરી અને નવ મહીના પછી તદ્દન આરામ થઈ ગયો અને બીજી તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓની પેઠે પોતાને કામે વળગી.

પત્ર નં. ૧૦ મો—પગ ઉપર ખુશ્કાં ગુમડાં—મારી રૂઢી મુજબ પોતાને કેટલો ફાયદો થયો ને ક્ષાત્રીલતા એક સફેદ માસ્તર મી. એફ. લખી જણાવે છે કે સાત વર્ષથી અને પગ ઉપર ખુશ્કાં ગુમડાં થયાં કરતાં હતાં અને મારી ખરી મહેનતના બધા પૈસા દવામાં જતા હતા. કોઈ પણ ઇલાજ લાગુ પડ્યો નહીં. એક પ્રસંગે તમારું પુસ્તક અધ્યાનક મારા હાથમાં આવ્યું અને તે વાંચી તમારી રૂઢીના ઇલાજો અજમાવ્યા. મેં ફક્ત હોપ બાથ લીધા અને એક વર્ષ પછી હું તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ માણસે ક્રીકશન બાથ લીધા હોત તો જલદીથી સાજો થાત. તેજુ પોતાનો આ હેવાત પોર્ટો એલીથ્રી ખાતે પ્રગટ થતા એક જર્નલ વર્તમાન પત્રમાં પ્રગટ કર્યો હતો.

પત્ર નં. ૧૧ મો—મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગનો રોગ, જલંદર અને લીવરનું દરદ—પી. ખાતેની મીસીસ બી. ઉપલાં દરદોથી પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યાંથી અને દવાઓ ખાધાથી કાંઈ ફાયદો થયો નહીં એટલે તેજુ મારા ઇલાજો કર્યા. મેં તેણીને રોજ હોપ-બાથ અને ક્રીકશન-બાથ આપવા માંડ્યા અને ખોરાક પણ તદ્દન કુદરતી હલ-કાજ આપ્યો. દરદ જતાં જતાં વધુ દુઃખ દેતું ગયું અને વયમાં તેણીની તખીયત બહુજ ખરાબ થઈ. તેની પુત્રીએ તેણીને બરાબર સમજવી નહીં હોત તો અધવચથીજ તે મારા ઇલાજો પડતા મૂકત. આખરે તેની ધિરજનો બદલો મળ્યો, તેવું દરદ ધિમે ધિમે નરમ પડ્યું. સાજી થઈને મારી આગળ રિપોર્ટ કરવા માટે આવી ત્યારે કોઈ માનેજ નહીં કે આ બાઇને આવાં બચાંકર દરદો થયાં હશે.

પત્ર નં. ૧૨ મો—હૃદય રોગ અને આંખો આગળ કાળા ડાઘા. કોઈ પણ માણસને ઉપરથી કાંઈ પણ કર્યા વગર આંખો આગળ કાળા ડાઘા દેખાય ત્યારે જાણવું કે તેના શરીરમાં પુરુષના કચરો એકઠો થયો છે કેમકે એ બહારના પદાર્થમાંથી જંતુઓ થાય છે તે આંખો આગળ બરાબ પેસે છે જેથી એવી રીતે ત્યાં કાળા ડાઘા દેખાય છે. સીટર-મને સારી કરવાથી તે પણ દૂર થશે. તેનો પુરાવો બી. ખાતેના મી. એફ. એચ. સોલી-સીટર કે જેને પણ જડ ઘાલી બેઠેલા હૃદયના દરદમાં મારા ઇલાજોથી ફાયદો થયો હતો તે ઉપરથી મળી આવે છે.

પત્ર નં. ૧૩ મો—ઝાડા અને અરડો. મીસીસ બેલડયુ નામની અમેરીકન બાઈ

છકા અને મરડાથી પીડાતી હતી. ચાર વર્ષ વીતી ગયા પણ દરદ મટે નહીં અને સંખ્યાબંધ રોગોના ઇલાજો કારગત લાગ્યા નહીં. મેં પચી શકે એવો ખોરાક આપવા માંડ્યો અને ડૉક્ટર ક્રીકશન-આથ રોજના ત્રણ અને દર અઠવાડીએ ત્રણ સ્ટીમ આથ. ત્રણ અઠવાડીયાંમાં બહુ દરદ મટી ગયું.

પત્ર નં. ૧૪ મા—લીવરનું દરદ, આંતરડાંનો સોજો, પગ ઉપર પરસેવો વળવો વગેરે. ડી. ખાતેના મી. એમ. લાંબા વખતથી ઉપલાં દરદો ભોગવતા હતા. દાકતરોની જવાથી કાંઈ વળ્યું નહીં. સપ્ટેમ્બર મહીનામાં તેણે મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા અને એકદમ પ્રયત્નો થયો. પ્રથમ તો પાચનશક્તિ સુધરી અને વધારાનો પદાર્થ બહાર નીકળી ગયો. બે મહીનામાં તેનું વજન ૧૫ રતલ ઘટ્યું. આ પ્રમાણે તેના શરીરનો વર્ષોથી જામી ગયેલો અરો બહાર નીકળી ગયો અને પગનો પરસેવો ગંધ મારતો હતો તે હવે કુદરતી થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૧૫ મા—બરડાની કરોડનો ક્ષય. એમ. ખાતેના એક કંપોઝીટર જેનું નામ એમ. હતું તે બરડાની કરોડના ક્ષયથી પીડાતો હતો. લીપગ્રીકની મુનિવર્સિટીના લીનીકના દાકતરે કહી દીધું હતું કે તારું દરદ સાફ ચરો નહીં. એક વર્ષ તો તે હોસ્પિટલમાં પડ્યો રહ્યો. તે નિરાધાર થઈ ગયો અને સગાં વહાલાં તેને ખાવાનું આપતા. મારા ઇલાજોનાં વખાણુ સાંભળી તે ખાપડો બે થોડીના ટેકાથી ચાલતો મારી પાસે આવ્યો. આ વખતે તેની હાલત ઘણી બગડેલી હતી. મેં તેને તપાસ્યો તો તેના બરડામાં બહારનો ઘણો પદાર્થ જામી ગયેલો માલમ પડ્યો. તેના શરીરમાં ગરમી પણ ઘણી હતી. મેં તેને ૬૮ અને ૭૨ ડીગ્રી સુધીના હીપ-આથ આપ્યા. ખોરાકમાં માત્ર ફળ અને શાકભાજી, ત્રીજે ચોથે અઠવાડીએ એકાદ સ્ટીમ-આથ પણ આપતો. ત્રણ મહીના પછી તે લાકડીના ટેકા વડે ફરતો થયો અને છ મહીના પછી તો લાકડીના બપ પડતો નહોતો. આ પ્રમાણે ધિમે ધિમે તબીબીયત સુધરી ગઈ અને તે કામ ધંધે લાગ્યો.

પત્ર નં. ૧૬ મા—અનિયમિત ઋતુ આવવું અને લોહીનું ધણું જવું. લીપગ્રીકમાં રહેતી મીસીસ ડબ્લ્યુ. ઉપલા દરદથી આઠ વર્ષથી પીડાતી હતી અને ઘણા વખત સુધી ઋતુ-માસિક માંદગી-અંધ પડી જતી હતી. કેષકેષવાર હદ ઉપરાંત લોહી જવાથી નબળાઈ બહુ આવી જતી. તેણીએ ડૉ. એસ. નામના વૈદ્યની લાંબો વખત દવા લીધી હતી પણ તેથી કશો ફાયદો થયો નહોતો. વળી તે બાઇ સ્કોર્વિસ માટેની લીપગ્રીકની લીનીક ઇન્સ્પીટાલમાં જઈ આવી હતી પણ આરામ થયો નહોતો. મારા પાસે આવતાં મેં તેણીને ક્રીકશન-સીટસ-આથ લેવાનું કહ્યું અને કુદરતી ખોરાક ઉપરજ રહેવા ફરમાવ્યું તેને પરિણામે તરતજ ફાયદો થયો અને તેની ફરીયાદો ધિમે ધિમે દૂર થઈ અને ગયેલું કાલત અને શક્તિ પાછાં પ્રાપ્ત થયાં.

પત્ર નં. ૧૭ મા—મોઢાં ઉપરનો રતવા. એક બાઇને મોઢા ઉપર સખત રતવા થયો હતો. મારી સલાહ લેવા આવતાં મેં તેણીને મારા ઉપાયો ઉપરાંત ક્રીકશન-આથ લેવાનું ફરમાવ્યું. પ્રથમ તો મારા ઉપાયોથી મોઢા ઉપર પુષ્કળ ગરમી ઉભરાઈ જેથી ક્રીકશન આથ બંને કલાક સુધી આપવો પડતો હતો. તાવની ગરમી ઝોછી કરવા અરધા અરધા કલાકે બાજુ પાણી બદલવામાં આવતું હતું. આથી માટે રોજ એકાદ સ્ટીમ-આથ આપવામાં આવતો હતો અને તે પછી વળી પાછો ક્રીકશન સીટસ-આથ આપવામાં આવતો હતો.

આથી દરદીને રોજ રોજ આરામ થતો જતો હતો. અઠવાડીયાં પહેલાં તો દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું અને તે બાદ તંદુરસ્ત અને સાજી તાજી થઈ ગઈ.

પત્ર ૧૮ એ—કાનનું ત્રણ અને કાનમાં અવાજ થવા. જી. એડ. ખાતેનાં પીસીસ એસ. ને ડાખા કાન ઉપર અખરોટ જેવડું એક મોટું ગડ હતું જેથી ડાખા કાનમાં અવાજ થવા કરતા હતા. ત્રણ વર્ષ સુધી તે બાળએ અનેક દવાઓ કરી પણ કંઈ વળ્યું નહીં અને શસ્ત્ર પ્રયોગની વાત આવતાં તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને મારા ઇલાજને પ્રેમા કહ્યું. તેથી પહેલે દિવસે જ કાપઢો જણાવ્યો. છ અઠવાડીયામાં તો તેણીનું દરદ તદ્દન નરમ પડી ગયું.

પત્ર નં. ૧૯ એ—ખરડાની ચસક. મી. એચ. નામના માણસને આ દરદ થયું હતું. તેણે હોમીયોપથી અને એલોપથી દવાઓ વાપરી હતી અને કુદરતી નેચરક્યોરનો પ્રયોગ પણ અજમાવ્યો હતો પણ કંઈ વળ્યું નહીં. મારા પાસે આવતાં મને માલમ પડ્યું કે પછવાડેના ભાગમાં નકામો પદાર્થ એટલે ચોટી ખેડો હતો કે તેને ત્યાંથી ખસેડતાં ઘણા કાંચો વખત લાગ્યો. હમેશાં કેટલાક ફ્રીકશન—માથ આપવામાં આવતા હતા. દરદીને બંધ-મેસતો ખોરાક દેવામાં આવતો હતો; અઠવાડીએ બે સ્ટીમ—માથ આપવામાં આવતા હતા. પાંચ મહીને દરદીને સંપૂર્ણ આરામ થયો.

પત્ર નં. ૨૦ એ. નખળાઈ—એસ. ખાતેના મી. જી. તદ્દન નખળા થઈ ગયા હતા. ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કંઈ વળ્યું નહીં. ઘેર બેઠાં તેણે મારા ફ્રીકશન—સીટસ અને હીપ—માથ લીધા. હલકો ખોરાક લીધો એટલે તેની નખળાઈ છ અઠવાડીયામાં નાબુદ થઈ ગઈ.

પત્ર નં. ૨૧ એ. બાળકને થયેલો બંધકોશ—રેવરન્ડ મી. કચુ. નું છ મહીનાનું બાળક બંધકોશનું દરદ ભોગવતું હતું. સંખ્યાબંધ દવાઓ વાપરી પણ તે મટ્યું જ નહીં. બાળકને દુધ ઉપર જ રાખવામાં આવતું હતું અને તે હમેશાં ત્રણ વખત ઉકાળવામાં આવતું હતું. આથી તે બાળકના શરીરમાં નકામો પદાર્થ વધી ગયો અને ગરમી પણ વધી ગઈ જેથી તાવ આવતો અને દિવસમાં બાર બાર વખત તાણ આવી જતી હતી. તેના બાપે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકમાં તેથી આરામ થયો પણ બંધકોશનું કારણ તો દૂર થયું જ નહીં. બાળકના બાપે મારી ચોપડી વાંચી અને બાળકને રોજના ૮૮ થી ૯૩ ડીગ્રી સુધીના ગરમ પાણીના હીપ—માથ રોજ બે વખત આપવા માંડ્યાં. પાંચ અઠવાડીયાં પછી બાળકની પાચનશક્તિ સુધરી, દરમીયાન ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કર્યો. બાળકને હવે વગર ઉકાળેલું ઠંડું દુધ આપવામાં આવતું અને એટમીલ નામના અનાજની કાંજ પાવામાં આવતી હતી. બંધકોશ મટ્યો અને બાળક ખુશખુશાલ અને સુખી જણાયું કે જે અગાઉ નખળું અને માંદું જણાતું હતું.

પત્ર નં. ૨૨ એ. ગાંઠ મટી અને સ્હેલાઈથી સુવાવડ થઈ—પીસીસ એમ. ની ગરદન ઉપર એક ગડ નીકળ્યું હતું. તેણે ખંતથી મારી સારવાર ચાલુ રાખી. આથી સુખ્ય ગડ અને બીજી ગાંઠો પીગળી ગઈ અને તબીબત સુધરી. તેણીને સાતમી વખતની સુવાવડ આવી જે ઘણી તકલીફ વગર સ્હેલાઈથી થઈ અને બાળક પણ તંદુરસ્ત આવત્યું. સગર્ભાવસ્થામાં તે બાળકે માંસનો ખોરાક મૂકી દીધો હતો જેથી ધાવણ પણ ઠીક આવતું હતું. આગલી કોઈપણ સુવાવડ વખતે ધાવણ આવતું નહોતું.

પત્ર નં. ૨૩ મો-સીયાટીકા (Sciatica) ડો. બી. નામના વૈદે અને થોથક
વર્ષો ઉપર બોલાવ્યો હતો. તેને સીયાટીકાનું દરદ હતું જે દવાઓ કરવાથી વધતું જતું હતું. આખરે તેનાથી ન સુવાય કે ન બેસાય. રાત દિવસ સોફામાં પડ્યો રહે. આ દાકતરને મેં રોજના મે વખત ક્રીકશન-હીપ-આથ લેવાનું કહ્યું અને તેમાં પદ થી ૬૫ ડીગ્રીનું પાણી વાપરવા કહ્યું. એકાંતરે એકાંતરે સ્ટીમ-આથ લેવાનું કહ્યું અને ખોરાક સાદો લેવાની ભલામણ કરી. ચોથે દિવસે આરામ જણાયો અને તે ચાલી શક્યો. અઠવાડિયામાં સારો શયદો થયો. ચાર અઠવાડિયામાં દરદ તદ્દન નીચૂંળ થઈ ગયું.

પત્ર નં. ૨૪ મો. ડીથેરીયા, સ્કર્લેટફીવર-મીસીસ એસ. નામની એક સ્ત્રીને
૬ વર્ષનો છોકરો ઉપલાં દરદથી પીકતો હતો જેથી મને બોલાવવામાં આવ્યો. પ્રથમ સ્ટીમ-આથની જરૂર હોવાથી અને માંડ યંત્ર તે વખતે હાજર નહોં હોવાથી બીજી હીકમત કરવી પડી. અમે તે છોકરાને નેતરની એકત્રાળી ખુરશીમાં બેસાડ્યો અને નીચે આઠ શેર પાણી ઉકળતું એક વાસણ મૂક્યું. ગરમ પાણીની આલદી મૂકી તે આલદી ઉપર લાકડાના મે હુકડા મૂકી તેના ઉપર પગ મૂકાવ્યા. છોકરાના શરીરે ગરમ ધાખળો વીંટાળ્યો. છોકરાને પુષ્કળ પરસેવો વળ્યા પછી તેને ૫૦ ડીગ્રીના ક્રીકશન-હીપ-આથ આપ્યો. માથાની ગરમી ઉતરી ગઈ ત્યાં સુધી તેનો નાબી પ્રદેશ મસળવામાં આવ્યો. આથી તે છોકરો હુટથી શ્વાસ લેવા લાગ્યો. જતી વખતે બાળકની માને હું કહેતો ગયો હતો કે તાવ ચડેતો પાછો ક્રીકશન-હીપ-આથ આપજો અને ગરમી ઝાણી થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખજો. પાંચ દિવસમાં છોકરો સાજો થઈ ગયો. ડીથેરીયાનો ઇલાજ આ છે કે જેને માટે મેડિકલ સાયન્સ નકામું કાંઈ મારે છે.

પત્ર નં. ૨૫ મો. બહેરાશ, ગળામાં અકળાટ અને ખોખરાપણું. ડી. ખા
તેના મી. એસે. પોતાના જમણા કાનની બહેરાશ માટે મારી સલાહ લીધી. તેને ગળાની પણ ફરીયાદ હતી જેથી બોલતાં તેને ઘણી અગવડ પડતી હતી. તેણે ઘણી ઇસ્પીતાલોની સુલાકાત લીધી હતી અને ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી પણ કશો ફાયદો થયો નહોં. તેના અહેરો ભેદને મને માલમ પડ્યું કે વધારાનો પદાર્થ શરીરના આગલા ભાગમાં છે એટલે તેને જલદી ફાયદો થશે અને થયું પણ એમજ. ૧૦ દિવસ મારા ઇલાજને કાર્ય પછી તેણે મને જણાવ્યું કે તે બહેરા કાને સાંભળી શકે છે અને ગળાનો ખડખડાટ ઘણો ઓછો થયો છે. તદ્દન આરામ થવા માટે ચાર અઠવાડિયાં વધુ સારવારની જરૂર હતી. દરદીએ આખરે બહેર કર્યું કે આવી તંદુરસ્તી મારી અગાઉ કદિપણ નહોતી. અરે યુવાતીમાં પણ નહોતી. કારણ એટલુંજ કે શરીરમાંથી નકામો પદાર્થ નીકળી ગયો હતો.

પત્ર નં. ૨૬ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ. લીપઝીકના મી. કે ની તખ્તીયત
બહુ બગડી હતી. જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી ગયાં હતાં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કોઈ લાભ નહોં પડ્યાથી તે મારા પાસે આવ્યો. તેના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ એટલો બધો એકઠો થઈ ગયો હતો કે પ્રથમતો મારા ઇલાજોથી ઘણી મુશ્કેલી પડી કારણ કે દરદ ઉભરાઈને પડીજ આવ્યું થયું અને તે સાંજે થઈ ગયો. તે કહે છે કે અભારે મારો નવો અવતાર છે.

પત્ર નં. ૨૭ મો. અનિદ્રા, પેટનો દુઃખાવો. આર. ખાતેના મી. આર. બી.
આર વર્ષથી ગુચ્ચણ ભર્યા દરદથી પીકતા હતા. ઘણાની સલાહ લીધા પછી એક જાણીતા પ્રોફેસરે તેના ઉપર શ્લેષ્મ પ્રયોગ કરવાની ઇચ્છા બતાવી પણ દરદીને તે વિચાર પસંદ પડ્યો

નહીં જેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તપાસ્યો તો માલુમ પડ્યું કે જમણી બાજુએ ન-કમો પદાર્થ બરાબો હતો. અને તેથીજ ચહેરાની જમણી બાજુએ સણુકો આવતો હતો. જૂળ કારણ તો પેટમાં કચરો એકઠો થવાતું હતું. પેટમાં ચુંથાવો થયા કરતો. મારા ઇલા-જથી એક અઠવાડિયામાંજ તેની પાચનશક્તિ બરાબર થઈ ગઈ. ત્રણ ચાર અઠવાડિયાં પછી તો તેને ઉંઘ પણ આવી અને બે મહીનામાં તેનું દરદ તદ્દન સાબું થયું અને તખીયત તદ્દન સુધરી ગઈ.

પત્ર નં. ૨૮ મો. કંઠમાળા, સોજા વિગેરે. જી. ખાતેની મહેતીજ મીસ એચ. જી. ધણા વર્ષથી કંઠમાળ વિગેરેથી પીડાતી હતી. તે પછી ગડચુમડ નીકળ્યાં. દરતું દેખી શકે પણ નજીકતું દેખી શકે નહીં. ધણા ઉપાયો કર્યા પણ સાજ થઈ નહીં. જેવા માટે ખાસ બનાવટના ચરમા વાપરવાં પડ્યાં. એક મિત્રે મારા ઇલાજો ઉપર તેણીનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને તેણીએ ધિરજથી છ મહીના સુધી દરરોજ ક્રીકશન-બાથ લીધા. મારી રૂઢીના અમલ કર્યાથી તેણીને શાયદો થયો. તમામ ગાંઠો નરમ પડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ. જેમ જેમ પાચનશક્તિ અને ગાંઠો સુધરતાં ગયાં તેમ તેમ આંખનું દરદ પણ નરમ પડતું ગયું. એક વર્ષ પછી તેણીને ચરમાની કાંઈ પણ જરૂર જણાઈ નહીં. આ પ્રમાણે મોટા આંખના દાકતરો કાંઈ નહીં કરી શક્યા તે માફ સાચન્સ કરી શક્યું.

પત્ર નં. ૨૯ મો. બાળકને બંધકોશ અને અનિદ્રા, આંખનો સોજો-માનહેમની મીસીસ એચ. પોતાની બે મહીનાની પુત્રીને લઇને મારી પાસે આવી. ઉપલાં દરદ માટે તેણે મારી સલાહ લીધી. આ બાળક માથાપ તરફથી વારસામાં નકમો પદાર્થ લઇનેજ જન્મ્યું હતું. મેં ચહેરા બેઠનેજ કહ્યું કે બાળકની મા મંદાગિનું દરદ બોગવે છે. વળી તેણી ધણા વખતથી આંખના સોજાનું દરદ બોગવતી હતી. મા પોતેજ બાળકને ધવરાવતી હતી જેથી પ્રથમ માના પેટમાંથી જ કચરો બહાર કાઢી નાખવાની જરૂર હતી. મેં રોજ હીપ-બાથ અને ક્રીકશન બાથ લેવાતું ફરમાવ્યું. કુદરતી સાદો ખોરાક લેવાની અને ખુદ્દી હવામાં રહેવાની સલાહ આપી. બાળકને પરસેવો વળે એટલા માટે પોતાની સોડમાંજ સુવરાવવા સલાહ આપી. બે દિવસમાંજ બાળકને શાયદો જણાયો. મારા ઇલાજોથી માને પોતાને પણ એક અઠવાડિયામાં શાયદો થયો. આ ઉપરથી જણાશે કે મા સાજ અને તંદુરસ્ત હોય તો બાળક પણ તેવુંજ રહે. એકલા બાળકના દરદના ઉપાયો મેં લીધા હોત તો પાછું જેવું હતું તેવું થાત, કારણ કે માના શરીરમાંજ કચરો બરાબેસો જે ધાવણુદારા બાળકમાં ઉતરતો હતો.

પત્ર નં. ૩૦ મો. લોહીની અછતથી ચામડીના રંગનું ફેરવાઈ જવું-પી. ખાતેના મી. ઇ. એચ. ની ૧૨ વર્ષની પુત્રી આ દરદ બોગવતી હતી. મેં તેના બાપને કહ્યું કે દવા ખાધાથી અને લાંબો વખત દરદને ધાલી ચૂકવાની દરદ સાચું થવાનો સંભવ હવે ધણો ઓછો છે, તે છતાં પાચનશક્તિ અને પેટનો કચરો સુધરે તો જ તે સાફ થશે. આ પ્રમાણે થોડી જ આશાથી તેઓએ મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા. એક અઠવાડિયામાંજ તેણીની પાચનશક્તિ સુધરી અને ઠકડીને ભૂખ લાગવા માંડી. બીજા ચાર અઠવાડિયામાં તો તેણી અસલ જેવી પાછી તંદુરસ્ત થઈ ગઈ. કારણ એટલું જ કે તેની ઉમર નાની હતી. જેથી તેનું ઉછરતું નવું લોહી તેની તખીયત સુધારવામાં ઘણું મદદગાર થઈ પડ્યું.

પત્ર નં. ૩૧ મો. અમુક વખતે થતી ઉલટી છાતી ઉપર બોલો, ક્ષોરો-

સાંઝાં થયેલાં દરદીઓના હેવાંતોં અને તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો. ૧૪૧

સીસ Chlorosis એલ. ખાતેના મી. એમ. ચાર વર્ષથી આ દરદીથી પીડાતા હતા. તેને અમુક વખતે ઉલટી થયા કરતી હતી. દર બન્ને અઠવાડિયે એમ થયા કરતું જે સવારથી તે સાંજ સુધી ચાલતું. મારા ક્રીકશન સીટસ બાથ અને હીપ બાથ તથા મારી સલાહ મુજબની રહેણી કરણીથી તેને ઘણું કાયદો થયો. મારા ઉપાયો શરૂ કર્યા પછી તેના અહેસાસ ઉપરની શીકાશ ગઈ. ચાર અઠવાડિયા પછી તેને લાગ્યું કે હું તો હવે પાછો યુવાન થઈ ગયો છું.

પત્ર નં. ૩૨ મો. હૃદય ઉપર સર્પ દબાણ, અનિદ્રા, દમ વિગેરે:—એચ. ખાતેની મીસીસ એમ. કે જેની ઉંમર ૫૮ વર્ષની હતી તે સખ્યાબંધ દરદીથી પીડાતી હતી. દમનું દરદ બહુજ ખરાબ થતું જતું હતું. જમણી છાતીમાં સર્પ દુઃખાવો થઈ આવતો હતો અને મગજ ઉપર ચિંતાનો ભોળો રહ્યા કરતો હતો. દમ અઠવાડિયા ઉંઘાતું પણ નહીં અને બહુ મુશ્કેલીથી ભોલાતું. એક દિવસે તેની જમણી છાતી ઉપર એક નસ ખેંચાઈ આવી અને ત્યાં હૃદયના કરતાં પણ બહુ જ જલદીથી ધબકારો થવા લાગ્યા. તમામ દાક્તરોએ તેની આશા મૂકી દીધી. આખરે મને ભોલાવ્યો, મેં તેણીને તપાસી તો મને પેટમાં ઘણા વખતનો એકઠો થયેલો કચરો મારૂમ પડ્યો. મેં તેને રોજના ત્રણ ક્રીકશ બાથ ફરમાવ્યા અને કુદરતી હલકો ખોરાક ખાવા કહ્યું. એક અઠવાડિયામાં જ તે આંખનું દરદનરમ પડ્યું અને બીજા ૧૫ દિવસમાં તો નસનો ધબકારો પણ બંધ પડ્યો. ત્રણ ચાર અઠવાડિયામાં તો તમામ દરદો મટી ગયાં. આ ઉપરથી તમે જેમ શકશો કે સધળા દરદોનું મૂળ કારણ બહારનો કચરો જ છે અને તે બંદ છે.

પત્ર નં. ૩૩ મો. ડીપ્થેરીયા, Diphtheria—૧૨ વર્ષની ઉંમરની એલ્સી બી. નામની છોકરી આ બચકર દરદ ભોગવતી હતી તેને માટે ડાક્ટરોના ઘણા ઉપાયો કરવામાં આવ્યા પણ કંઈ વળ્યું નહીં. તેણીનું આખું ગળું સુજી આવ્યું હતું અને જમણી બાજુનો સોળો વધારે હતો. તેના ગળામાં એક આંગળી જેટલી જડાઈની લીલી છારી બાગી હતી તે ઘણી જ વાસ મારતી હતી. આ દરદનો ઇલાજ ન થાય તો તે છોકરી ચુંગળાઈ મરત. દાક્તરો તેને એકદમ ઇસ્પીતાલમાં લઈ ગયા અને ત્યાં તેના ઉપર ટ્રેકીઓટોમી Tracheotomy ના ઇલાજો અજમાવવા ધાર્યા. આ ઇલાજો માથાપને ગમ્યા નહીં. જેથી તેઓ મારા પાસે આવ્યા. મેં પહેલાં તો ક્રીકશન-સીટસ-બાથ આપવાનું કહ્યું જેથી તાવનું જોર ઓછું થયું. જરૂરજોગા બાથ આપવાનું હું શરૂઆતે અને તેમ કરવાથી દરદ ઓછું થયું. છોકરીની હાલત ચિંતાતુર હતી. તે ૧૨ કલાકમાં દૂર થઈ અને તે પછી ચાર દિવસમાં ગળાનો સોળો નરમ પડી ગયો અને પેલી બદબોવાળી લીલી છારી પણ નીકળી ગઈ. તેણીના ઓરડાની બારીઓ તદ્દન ખુલ્લી રાખવામાં આવતી હતી. અઠવાડિયામાં તો આ છોકરીની પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ અને ૧૦ મે દિવસે તો તે બહાર નીકળી. ૧૫ મે દિવસે તે તદ્દન સાજી થઈ ગઈ. ખોરાકમાં માત્ર રોટલી અને ફળફળાદી આપવામાં આવતાં હતાં.

પત્ર નં. ૩૪ મો. હોંડ ઉપરનું નાસુર—cancer ૭૨ વર્ષની ઉંમરના વયોવૃદ્ધ એક્યુહરથ આ દરદીથી પીડાતા હતા. ૭ વર્ષ સુધી એલોપથી અને હોમીયોપથીના દાક્તરોએ માથાકૂટ કરી જેમ. હોંડ ઉપરનું આ નાસુર તો વધ્યું જતું હતું અને લાળ નીકળ્યા કરતી હતી. મેં તપાસ કરી તો મારૂમ પડ્યું કે તેના શરીરમાં આગલા ભાગમાંથી અને

બાળુઓમાંથી વધારાનો પદાર્થ માથાં તરફ ચડ્યો હતો. જુવો હવે મારી સારવારનો પરછો ! પહેલે જ દહાડે લાગ પડતી અટકી. સોજો આગળ વધતો અટક્યો એટલું જ નહીં પણ પડેલો જખમ નાનો થવા લાગ્યો અને ૧૦ દિવસમાં તે રૂઝાઈ ગયો ! હોઠનું કદ હતું તેના ત્રીજા ભાગનું રહ્યું. છ વર્ષમાં ન બન્યું તે પરિણામ ૧૧ દિવસમાં આવ્યું. દાકતરી વૈદ કહે છે કે કેન્સર-પાકું-મટે જ નહી, તે મારા ઇલાજોથી મટી ગયાના અનેક દાખલામાંનો આ એક વધુ દાખલો છે.

પત્ર નં. ૩૫ મો. ગળાનાં દરદો, સ્કાર્લેટ ડીપ્થેરીયા. Scarlet Diphtheria—સ્ટીરીયા ખાતેના સાડાઆઠ વર્ષની ઉમરના કાઠે બી. નામના છોકરાને તેની મા મારી પાસે લાવી. તેણીએ જણાવ્યું કે આ છોકરો અઢી વર્ષની ઉમરે ઘણી જ સારી તંદુરસ્તીમાં હતો પણ જે દિવસથી બળીયા કઢાવ્યા તે દિવસથી માંઘી શરૂ થઈ છે. આ શીતળાની રસી મૂકાવ્યા પછી ત્રીજે વર્ષે તેને ડીપ્થેરીયા લાગુ પડ્યો જે દવા દાર્થી અટકાવી દેવામાં આવ્યો. પણ તેથી આ છોકરો ઘણો નબળો પડી ગયો. તેના ગળાં ઉપર હમેશાં સફેદ ડાઘા દેખાતા અને ગળું પણ રહેજ સુજેલું રહેતું. પાચનશક્તિ પણ બગડી અને તે સાથે કેઈ કારણથી ડરી ગયાથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી સ્તબ્ધ થઈ ગયો. મારા ઇલાજો શરૂ કરતાં બીજે દિવસથી જ ફાયદો જણાયો. ત્રીજે દિવસે તેના દબાઈ રહેલો ડીપ્થેરીયા સઘળો ઉભરી નીકળ્યો અને સપ્ત દુઃખાવો શરૂ થયો. પાંચમે દિવસે ઘણો જ દુર્ગંધ ઝાડો છુટ્યો અને પેસાળ પણ કાઠીના રંગ જેવો ઉતર્યો. પાંચ અઠવાડીયાં પછી આ છોકરો સાજો થઈને ફરતો હરતો થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૩૬ મો. અછળું—એક કાર્મસ્ટુડીકલ કેમીસ્ટ જેનું નામ મી. બી. હતું. અને જે રોડ ખાતે રહેતો હતો તેની પાચનક્રિયા નબળી અને અનિયમિત હતી. તેની મોટી દવાશાળામાં અનેક જુલાઓ હતા. તેના છુટથી ઉપયોગ કર્યા છતાં કાંઈપણ ફાયદો થયો નહીં. એક દવા થોડો વખત આરામ આપે પણ પછી તરત જ તેની અસર જતી રહે. ખરાબ પાચનશક્તિ અને દવાઓના અત્યંત ઉપયોગથી તેના દાંત સડી ગયા અને તે દરમિયાન નાક અને શ્વાસનળીમાં મસા જેવું થઈ ગયું. આ મસા શસ્ત્રક્રિયાથી રદ વખત કાઢી નાખવામાં આવ્યા અને જેમ જેમ કાઢી નાખતા ગયા તેમ તેમ વધતા ગયા. અંતે તેને મારા ઇલાજોથી ફાયદો થયો અને મસા નીકળતા બંધ થયા. ૨૦ વર્ષ સુધી જે ખમ્ખું હતું તે ચાર જ અઠવાડીયામાં મટી ગયું. સાજ થવા પછી તેના ઉપર મારી રૂઢીની એટલી તો અસર થવા પામી કે તે એમ મહેવા લાગ્યો કે મારાથી હવે કેમીસ્ટની દુકાન ખરા જીગરથી ચલાવી શકાશે નહીં અને તેથી પોતાની દુકાન જેમ અને તેમ જલદીથી વેચી નાખવાનો દરાવ કર્યો. કારણકે અમારી દવાઓ લોકાને ઇગવા માટે અને તેમના શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવા માટે છે.

પત્ર નં. ૩૭ મો. અનિદ્રા એલ. ખાતેની મીસીસી જી.ની પાંચ છ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ઉંઘજ આવે નહીં. તેનાથી ખાઈ શકાતું પણ નહીં અને ખાંચ તે પચે પણ નહીં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પછી તે મારી પાસે આવી હીપ-થાથ, ક્રીકચનથાથ, કુદરતી ખોરાક અને ચોખ્ખી દવાથી કરીને તેણીને ઘણો ફાયદો થયો અને એક અઠવાડીયામાં જ તે ચાલી શકી. લાંબા વખત સુધી મારા ઇલાજ ચાલુ રાખ્યાથી તેની પાચનશક્તિ પણ સુધરી

સાજી થયેલાં દરદીઓના હેવાસો અને તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો. ૧૪૩

ગઈ અને સઘળું દરદ તદ્દન નાશુદ થયું. આ પ્રમાણે સમજી શકારો કે દવાદાર કરતાં મારા ઈલાજો કેવો ફાયદો કરે છે.

પત્ર નં. ૩૮ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, તાણુ આવવી. મીસીસ જી. ના-મની સ્ત્રી આ દરદ ભોગવતી હતી. તેનાં આંગળામાંથી સણકો ચરૂ થઈ માથાં સુધી પહોંચતો જેથી દરદી બહુ હેરાન થતી હતી. દવા કરી તેમ તેમ દરદ વધતું ગયું. દરદનું મૂળ પેટમાં હતું પણ દાકતરો તો બહારના દરદના ઉપચારો કરતા હતા એટલે દરદ વધતું ગયું. મારા હાથમાં આ કેસ આવતાં મેં ક્રીકશન-સીટસ બાથ આપ્યા અને કુદરતી હલકા સાદા ખોરાક ઉપર રાખી જેથી સાત અઠવાડીયામાં તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગઈ.

પત્ર નં. ૩૯ મો. લકવો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, અનિદ્રા વિગેરે. ૪૨ વર્ષની ઉમરના મી. એચ. નામના માણસને આ દરદો હતાં. તે માન પાસે આવતાં મેં તપાસ્યું તો તેના બરડામાં બેહદ ક્યરો ભરાઈ પેડો હતા. દાકતરોએ તેનું દરદ અસાધ્ય જ-ણાવ્યું હતું. મેં તેને હમેશાં ક્રીકશન હીપબાથ આપ્યા, પંદર દીવસ તેમ કયાં પછી ચાર અઠવાડીયાં સુધી સીટસ-બાથ પણ લેવાતું મેં શરૂઆત. આમ કરવાથી તરતજ આરામ જણાયો. થોડાજ દિવસમાં પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ અને બેતણુ અઠવાડીયામાં લકવાની અસ-રમાંથી પણ સારા થયા. બરડાની કરોડનો ક્ષય જે મહીનામાં સારો થયો. મેડીકલ સાયન્સ અને મારી રૂઢી વચ્ચેના તફાવત જાણવાની અને જાણાવવાની હવે વધુ આવશ્યકતા છે ?

પત્ર નં. ૪૦ મો. બહેરા-મુગાપણું, મગજનું દરદ-એલ. ખાતેની મીસીસ એસની ચાર વર્ષની ઉમરની પુત્રી બહેરી-મુંગી હતી જે તેની માના કહેવા મુજબ ગૌ-શિતળા કઢાવવાતું પરિણામ હતું. આ બિચારા બાલક ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગો કરી તેને બારે ઇંજ કરવામાં આવી હતી. આ છોકરી કોઈ ડાક્ટરને જીવે કે રહવા લાગે. મને પણ જ્ઞેષ્ઠને રહવા લાગ્યાથી મેં બરાબર તપાસ કરી નહીં તે છતાં મને માલુમ પડ્યું કે આખા શરી-રમાં ક્યરો ભરાઈ ગયો હતા; મારા સાદા ક્રીકશન-બાથ, ખુદી હવા, કસરત અને કુદરતી ખોરાકથી એ સઘળાંની અસર તે છોકરી ઉપર થઈ. બે અઠવાડીયાંમાં તો તે સાંભળતી થઈ અને બીજા ચાર અઠવાડીયાંમાં તો તે બોલતી પણ થઈ અને તેને જે બહીક હતી તે પણ જતી રહી.

પત્ર નં. ૪૧ મો. સખ્ત બંધકોષ. એ. ખાતેના ડૉ. એફ. ની સ્ત્રી ૨૦ થી વધુ વર્ષથી બંધકોષથી પીડાતી હતી. મારી સલાહ લેવા આવી અને મેં માત્ર કુદરતી ખો-રાક લેવાની સલાહ આપી એટલે પાચનશક્તિ સુધરી અને ઝાડો સાદ થવા લાગ્યો. આથી એક અઠવાડીયામાંજ શાયદો થયો જો કે તેને પહેલાં તો કાંઈ આચાર નહોતી. રોહલી અને ફળના ખોરાકથી કબજાયાત જડમૂળથી ગઈ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તે બીજા રાંધેલા ખોરાક ખાવા લાગી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બની ગઈ.

આભાર માનનારા પત્રો.

પત્ર નં. ૪૨ મો. ગળાનો સોજો, મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગનું દરદ, જન-
નેન્દ્રિયનાં દરદો.—બહાલા મી. કુન્હે—મારા માટે તમે તમારા કાગળમાં જે ઇલાજો સૂ-
ચવ્યા હતા તે ઇલાજો ફતેહમંદ નિવડ્યા છે. મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગની શ્રિયાદ ઓછી
થઇ છે. ઘાતુ જતી ગંધ પડી છે. ગળાનો ખરેરાટ અને દરદ ઓછાં થયાં છે. મારી તખી-
યત અસલ કરતાં ઇલાજો સુધરી છે. તમારા પત્રોમાં તમે લખેલી ચિખામણો માટે તમારો
ઉપકાર માતું હું.

આભ્યર્જથી લી. તમારો વિશ્વાસુ ઇ. એમ.

પત્ર નં. ૪૩ મો. ઘુંટણની ઠાંકણી ઉપરનો સોજો, અતિશય નબળાઇ, મગજ
ઉપર બોજો, દૈન્ય ઉપર ચરખી, લીવર, કીડની અને આંતરડાંનો બીગાડ.

બહાલા સાહેબ, થોડા વખત ઉપર મારો જમણો ઘુંટણ ઘણો સુજી ગયો હતો જેથી
સારવાર માટેનાં તમારા ખાતામાં હું દાખલ થયો. ૧૮ દિવસ પછી હું ઘેર પાછો આવ્યો. મારા
ઘુંટણનો ઘેરાવો ૨૨ ઇંચનો હતો તે ક્રીકશન-બાથ અને સીટસ-બાથોથી અને કુદરતી બો-
રાકથી ૧૭ ઇંચનો થયો છે. હું તમારા “ ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ ” નામના પુસ્તકને
લીધેજ સારો થયો છું. મેં તમારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા અને મારી તમામ ફરીયાદો
નાબુદ થઇ ગઇ, કલેજના દરદને માટે તો કાંઇ ઉપાયજ નથી એમ મને ડાક્ટરો કહેતા
હતા, પણ તે દરદ પણ હવે નાબુદ થયું છે. કાંઇપણ કારણસર મારો કાગળ તમારે ઉપયો-
ગમાં લેવો હોય તો બેલાશક લેશો. સુ. ટ્રાટેનો, જલ્લો બોહોમીયાં.

લી. તમારો વિશ્વાસુ કાંલે એચ.

પત્ર નં. ૪૪ મો. અમુક વખતે અને અમુક જગ્યાએ માથામાં થતો દુઃખાવો.

બહાલા મી. કુન્હે—ઘણા વખતથી પત્ર લખીને તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનવાનું
હું ઇચ્છતી હતી પણ કાંઈ અડચણ નીકળ્યાજ કરતી. કદાચ તમે અને ઓળખશો,
એલ. ખાતેની મીસીસ એને. મને મારી પુત્રી સાથે તમારી સાથે ઓળખાણ પાડી હતી.
તે વખતે મારા માથામાં સખત દુઃખાવો થતો હતો. એક દિવસે અમે તમારા બગીચામાં
બેઠાં હતાં ત્યાંજ મને દુઃખાવો થઇ આવ્યો જે કદાચ તમેને માદ હશે, પણ તે દિવસથી
તમારા ઇલાજો કરવાથી આ દરદ મને ફરીથી હેરાન કરી નથી જેને માટે હું તમારો
આભાર માતું છું. હું યુવાનીમાં જેવી ખુશખુશાલ રહતી હતી તેવીજ પાછી હમણાં થઇ
ગઇ છું. બાથથી અને એટલે બધો ફાયદો થયો છે કે હમેશાં બાથ લીધા કરું છું. તમારાં
ચત્રા મારા પાસે નથી જેથી સ્ટીમ-બાથ વખતે મને અડચણ પડે છે માટે મહેરબાની કરીને
મારે ખર્ચ સ્ટીમ-બાથને લગતાં તમામ વાસણો અને ચત્રા મોકલી આપશો. મારી પુત્રી
તમેને આશિષ લખાવે છે. સુ. બીલેફેલ્ડ

હમેશની તમારી આશિર્વાળ (મીસીસ) ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૪૫ મો. સંધિવા, લકવો, ખરડાનું દુઃખનું અને આંખનું દરદ—
હું નીચે સહી કરનાર ૧૮૯૨ ની શરદ ઝડપમાં ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો ને તે પછી
સાંધાવળ વર્ષ. ઘણી ચાલુ રહ્યાં હતાં. ઘણી તરેહના ઉપાયો કરી ભેગા ખજ કાંઈ પણ થયું

પડ્યો નહો'. આ શહેરના પ્રસિદ્ધ અને જાણીતા એક ડઝનથી વધુ વૈદો અને દાકતરોના ઉપાયો મેં કરી જોયા પણ કંઈ વળ્યું નહો'. આખરે એક ડાક્ટરે મને તમારા પાસે આવવા કહ્યું. દાકતરોની દવાથી મારી તબિયત દિવસે દિવસે બહુજ બગડી હતી. માત્ર ત્રણ અઠવાડિયાં તમારા ઇલાજે અજમાવ્યાથી મારાં વર્ષોનાં અનેક દુઃખો ટળી ગયાં.

મુ. લીપઝીક તામે એંગર,

લી. એચ. કે.

પત્ર નં. ૪૬ મો.—ફ્રેડરિકો ક્ષય, હૃદયમાં ગુચવાડો, આંતરડાંનો સોજો, લોહીનું જવું—

બહાલા મી. કુહે—મે વર્ષ ઉપર મારા પુત્ર રેવરંડ—એગસ્ટ મહીનામાં તમારી “ન્યુ સાયન્સ એન્ડ હીલીંગ” નામની ચોપડી મંગાવી. જુલાઈની આખરે તો હું છેક મરણ પથારીએ હતી અને ડાક્ટરોએ મારી આશા છોડી દીધી હતી. મારા પુત્ર તમારી રૂઢી તરફ માફ ધ્યાન ખેંચ્યું અને હુપતું માણસ ફોજને બાજે તેમ મેં તે તરફ લક્ષ્ય દોડાવ્યું. તમારા વાચથી અને કુદરતી રીતે ખોરાક લેવાની રૂઢીથી મને ઘણો ફાયદો થયો. પાંચ મહીનામાં તો ફ્રેડરિકો ક્ષય નાબૂદ થયો. મૂત્ર માર્ગે પડતું લોહી અટક્યું અને આંતરડાંનો સોજો ઉતરી ગયો. જે દરદો બાર વર્ષો સુધી ડાક્ટરો સારાં કરી શક્યા નહો' તે તમારી રૂઢીથી માત્ર પાંચ મહીનામાં સાજાં થઈ ગયાં. તમારી ચોપડી મોકલનાર મી. એફ. ને થયેલું હૃદયનું દરદ તમારી રૂઢીથી સાફ થઈ ગયું છે. હરકોઈ દરદીને હું તમારી પદ્ધતિની ભલામણ કર્યાં કહું. દૃષ્ટાંત તરીકે ૧૬ વર્ષની ઉમરની એક છોકરીનાં શરીરનાં હાડકાં કુલ્યાં કરતાં હતાં અને ૬ વર્ષથી પીડાતી હતી પણ કોઈ ઇલાજ કરી શક્યું નહો'. પીઠ, પગ અને હાથમાંથી હાડકાંના કેટલાક ટુકડાઓ શસ્ત્ર ક્રિયાથી કાપી કાઢવામાં આવ્યા હતા. મારી ભલામણથી આ છોકરી રોજના બે સ્ટીમ-બાથ અને ત્રણ ક્રીકશન-સીટસ બાથ લેવા લાગી અને મારા અત્યંત આનંદ વચ્ચે તે એક હંદુસ્ત નવ-યુવાન સ્ત્રી બની ગઈ. હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું તે દર્શાવવાજ આ પત્ર મેં લખ્યો છે.

મુ. ગ્રેસ-હીલીંગસફેલ્ડ.

લી. તમારી વિશ્વાસુ યુ. એમ. ડી. ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૪૭ મો.—લકવો, કમજોરતા, ગાંઠો, કંઠમાથ—બહાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમાં જે મદદ અને સલાહ તમે આપી હતી તે માટે મારી ધરજ સમજીને આ કાગળ મારફતે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. ૧૮૯૨ થી હું કંઠમાથની ગાંઠોથી પીડાતો હતો અને ખાંસ પણ પચતું નહોતું. ઘણા દાકતરોની દવા કરી પણ દરદ તો વધતું ગયું. તમારી રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી હું એકદમ લીપઝીક ખાતે આવ્યો. મારા ડાખા પગની એડીના હાડકામાં શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી જેથી લાકડીના ટેકા વગર હું ચાલી શકતો નહોતો. તમારી રૂઢીથી થોડા દિવસમાંજ હું બરાબર ચાલતો થયો. તમારા પાસે લીપઝી-કમાં હું પહેલેથીજ આવ્યો હોત તો અત્યારે મારા ગળાં ઉપર જે જુના ડાખા રહી ગયા છે તે રહેવા પામત નહો'. હવે હું તદ્દન સાજો થયો છું જે માટે તમારોજ ઉપકાર માનું છું. મારાથી બનશે એટલો હું તમારી રૂઢીનો ફેલાવો કરીશ.

મુ. બર્ગવોન્ડેડેઈમ.

લી. તમારો સાચો બી.

પત્ર નં. ૪૮ મો, ઉપદેશ (ચાંદી), અનિદ્રા અને આધાનો દુઃખાવો.

બહાલા મી. કુન્હે.—મને થયેલું ચાંદીનું દરદ ખાસ અનુભવી દાકતરોએ અસાધ્ય ઠરાવ્યું હતું તે તમારી રીદીથી સાબુ થયું છે એટલું જણાવવાની મારી ફરજ સમજી હતી આ કાગળ લખી તમારો આભાર માનું છું. ૭-૮ વર્ષ સુધી પારાની બનાવટની દવાઓ ખાધી અને બે ત્રણ વખત ગંધકના કીમતી અને ખર્ચાળુ બાથ લીધા. આથી થોડો વખત દરદ નરમ પડી પાછું ઉભરી આવતું અને દર વર્ષે મને વધુને વધુ નબળાઈ લાગતી હતી તે પછી માર્યામાં સખ દુઃખાવો શરૂ થયો. ડાક્ટરોએ સલફર બાથ લેવાનું કહ્યું. તેમને જણાયું કે આ બાથ નહીં લઈ તો માઈ મગજ નબળું પડી જશે. કંટાળીને છેવટ તમારા પાસે આવ્યો એટલે માત્ર ત્રણ જ બાથમાં મને ફાયદો જણાયો. મહીનાઓથી ગથેલી ઉંઘ પાછી આવવા લાગી. બીજા દરદીઓ આટલું બધું દુઃખ ભોગવે છે તેઓ તમારા પાસે આવે તો તેઓની તમામ ફરીયાદો ઓછી થાય. માઈ દરદ જડમૂળથી કાઢી નાખવા માટે લાંબા વખત તમારી રીદીનો ઉપયોગ કર્યો અને હવે પાછો યુવાન જેવો થઈ ગયો છું. તે માટે તમારોજ આભારી છું.

સુ. હીપ્પોક્રીટ.

લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. ઇ.

પત્ર નં. ૪૯ મો. મુત્રાપય, જળાંદર વિગેરેનાં દરદો.

બહાલા સાહેબ, કેટલાંક વર્ષ પહેલાં મને મુત્રાપય, કમજીયાત અને અનિદ્રાનાં દરદો થયાં હતાં જેથી હું બહુ હેરાન થતો હતો. ત્રણ વર્ષ પછી હું હાલી ચાલી શક્યો નહીં અને વધારે બિમાર થઈ ગયો એટલે મને ઇસ્પીતાળમાં લઈ ગયા. ઘણીઘણી દવાઓ વાપરવા. માં આવી પણ ફાયદો થયો નહીં. જે ક્ષણે મેં તમારા છલાજે શરૂ કર્યા તેજ ક્ષણથી મારાં દરદો ન્હાસવા માંડ્યાં અને હું સાજો થતો ગયો. અત્યારે મને જુએ તે કદિ પણ માને નહીં કે મારી કેવી દુર્દશા હતી. હું તો મરી ગયો હોત પણ તમારી રીદીથી હું સાજો થયો.

સુ. હીપ્પોક્રીટ.

લી. તમારો વિશ્વાસુ, જી. એચ.

પત્ર નં. ૫૦ મો. દાંતનું દરદ, સણકો, મોસમી તાવ.

બહાલા મી. કુન્હે.—મારાં દરદો માટે અને બીજાઓના દરદો માટે મેં તમારી રીદી અનુભવી હતી. મારાં ઉપલાં દરદો માટે તમારા સ્ટીમ-બાથ અને હીપ-બાથ ફાયદાકારક થઈ પડ્યા. હાથમાં આવતા સણકા પણ બાથથી જ મટ્યા. હોટેન્ટોટોસ લોકોમાં મેં તમારા છલાજે વડે ઘણા દરદો સાજાં કર્યાં હતાં. મીશનરીઓ (ધર્મોપદેશકો) બહાર ગામ જાય તે પહેલાં તમારી રીદીની તેઓ કેળવણી લે એવી જાતની ગોઠવણ કરવા તેઓના ઉપરી અધિકારી આગળ ઘણીવાર બલામણુ કરવામાં આવી હતી. તમારી રીદીથી હવે પછી હું જે જે કેસો સુધારી શકીશ તે જણાવતો રહીશ.

સુ. વાર્મબાદ, કેપ કોલોની, આફ્રિકા.

લી. તમારો શિષ્ય સી. હબલ્ડુ. મીશનરી.

પત્ર નં. ૫૧ મો. લાંડું અને અનિદ્રા.

હાલે-ઓનન્ધી સાહેબ ખાતેના મી. એસ. નીચે મુજબ જણાવે છે:—એપ્રિલની શરૂઆતમાં મારાં ગળાંમાં ગાંઠ નીકળી, પ્રથમ તો મેં તેની ઝાઝી દરકાર કરી નહીં અને તે ગાંઠ તો દિવસે દિવસે મોટી થતી ગઈ અને તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડી. ઉધ અને બૂખ

જતાં રહ્યાં. બરડામાં સભુકા આવવા લાગ્યા અને ઈંચિ જેવડી ગાંઠ નીકળી. તાવ પણ આવવા લાગ્યો. મેં તમારી રૂઢી પ્રમાણે ઇલાજ કરવાનો વિચાર કર્યો અને સ્ટીમ-બાથ લીધા. બ્યારે ધણું દુઃખ થતું ત્યારે સ્ટીમ બાથ લેતો એટલે તરતજ આરામ જણાતો. બાથ લેતી વખતે ગળાં ઉપર પાટો રાખતો. પ્રથમ તો ગાંઠ વધુ સખ થઈ અને તે પછી તેમાં કાણું પડ્યાં જેમાંથી લોહી અને પાણી વહેવા લાગ્યું. ચાર દિવસ પછી તે કાણું વધુ મોટાં થયાં અને છેવટે એક કાણું થયું તેમાંથી લોહી અને પર વહેવા લાગ્યાં. તે પછી તરત જ આરામ થયો. થોડા જ વખતમાં સધળું દુઃખ નાપુદ થઈ ગયું એટલે ગરીર હલકું કુલ થઈ ગયું અને હવે તો મને એટલી બધી શક્તિ છે કે જે અગાઉ દીઠી પણ નહોતી.

પત્ર નં. ૫૨ મો. યાદશક્તિની નબળાઈ, ચરબીનું વધવું, ચાસનળીની શુભવણ, અનહદ અશક્તિ, બહેરાશ, ગળાનું દરદ અને સખ તાવ.

બહાલા મી. કુન્હે, મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી રૂઢી એટલી તો સાદી અને સરળ છે કે જેમ બેને બે મળીને ચાર થાય એ સમજવું જેટલું રહેલું છે એટલું જ તમારી રૂઢીનું જ્ઞાન સમજવું રહેલું છે. અગાઉ કસરત લેતાં હું યાકી જતી હતી અને હવે તો મને એટલો વખત હું કામ કરું તોપણ મને થાક લાગે નહીં. ડાયા કાને હું તદન બહેરી હતી પણ હવે હું ધડીયાળની ઠટકટ અને વાતચીત સાંભળી શકું છું. વધારાનો પદાર્થ એકઠો થવાથી ગળામાં અને માથામાં સભુકા આવતા હતા તે હવે તદન મટી ગયા છે. આ બાબતમાં ઘણા ઘણા દાકતરી ઇલાજો કરેલા પણ કોઈપણ તબીબ મારો કેસ સુધારી શક્યો નહીં. તમારા ઇલાજોથી મગજની અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ચાલી ગઈ અને અત્યારે તો હું મારો નવો જન્મ થયો હોય એમ મને લાગે છે. એક વખતે મારી ચાકરડીના પગ સુજી આવ્યા અને તાવ આવ્યો તથા માથું પણ દુઃખ્યું એટલે તે કામને માટે તદન અશક્ત થઈ પડી. પ્રથમ તો મેં તેને ઓઢાડીને સુવાડી મૂકી અને પરસેવો વળ્યા પછી હીપ બાથ આપ્યો અને પછીથી ક્રીકશન-બાથ લેવા ફરમાવ્યું જેથી તેને ઘણું આરામ થયો. ત્રણ દિવસ સુધી લાગટ એજ ઇલાજો કરવાથી તે બાઈ તદન સાજી થઈ ગઈ.

મુ. સેન્ટપીટર્સબર્ગ.

લી. મીસીસ ઓગ. ઇ.

પત્ર નં. ૫૩ મો. માથાનો દુઃખાવો.

બહાલા મી. કુન્હે, લીપઝીકમાં હું હતી તે વખતે તમે મારે માટે જે કાળજી રાખી હતી તે માટે લીપઝીક જોડ્યા પછી હું તમારો ઉપકાર માનવાની આ પહેલી તક હાથ ધરું છું. મને ઘણા વર્ષથી માથાનો દુઃખાવો રહેતો હતો અને તે સહન કરતાં કરતાં હું લગભગ ગાંડા જેવી થઈ જતી હતી. તમારા બાથથી મારું જડ ઘાલી બેઠેલું એ ખરાબ દરદ નાપુદ થયું છે એ માટે હું તમારો આભાર માનું છું. ધ્રુવર કરે ને આખી દુનિયામાં તમારી રૂઢી જલદીથી ફેલાય અને તમારા ઇલાજોથી દરદો નાશ પામે.

મુ. લીપઝીક.

લી. તમારો વિશ્વાસુ મીસીસ એમ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૫૪ મો. શરદી વિગરે.

મી. લુધ કુન્હેને આથી હું સર્ટીફિકેટ લખી આપું છું કે તેના બાથ કેટલાક મહીના લીધાથી અને તદ્દન સાદો ખોરાક ખાધાથી મારી શરદી અને બીજા રોગો મટી ગયા છે જેને લગતી વિગત જે કોઈ જ્યારે પણ માગશે ત્યારે હું પૂરો પાડીશ.

સુ. લીપખીક.

લી. એમોલ. પી.

પત્ર નં. ૫૫ મો. વાઈ, મૂચ્છા, લોહીની અછત.

બહાલા સાહેબ, મારી પૂત્રીને લાગુ પડેલાં આ દરદો માટે તમારી શોધવડે અને તમારા ઇલાજો વડે આરામ કર્યો તે માટે હું તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. મોંઘી ઠીમતી દવાઓથી અને દાકતરોથી સાબું નહીં થયું તે તમારા કુદરતી વોટર-આથથી સાબું થયું છે. મારી પુત્રી ૯ વર્ષની હતી ત્યારે તેને દુઃખની પહેલી નિશાની માલૂમ પડી. તે જરા જરા વારમાં બેશુદ્ધ થઈ જાય. ડાક્ટરોને બતાવતાં તેઓએ એવો મત આપ્યો કે લોહી એણે થઈ ગયું છે. દવાઓ કરતા ગયા તેમતેમ દરદ તો વધતું જ ગયું. બીજા દાકતરોની સલાહ લેતાં તેઓએ જણાવ્યું હતું કે વાપરેલી દવાઓ ખરાબર છે. સૌએ કહી દીધું કે દરદ સાફ નહીં થાય તેથી અમે માત્ર ઓમાઈડ એક પોટાસીયમ ઉપર આધાર રાખવા માંડ્યો. આખરે તમારા પાસે આવતાં બધી સમજણ પડી ગઈ અને તમારા ઇલાજોથી સધળું દુઃખ નાશ પામ્યું. હવે અમારી પુત્રી તદ્દન તંદુરસ્ત છે જે માટે હું અને માફે કુટુંબ તમારો આભાર માનીએ છીએ.

સુ. ગાખ્લોન્ઝ, પ્રાંત બોહીમીયા.

લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. એચ.

પત્ર નં. ૫૬ મો. શરદી અને તાવ.

બહાલા મી. કુન્હે—મારી અને મારી માને માટે તમને કાલજ રાખી હતી તે માટે અમારા ખરા ઉપકારની લાગણી હું દર્શાવી શકતો નથી. મને ઠાઠ ચઢી આવવાની ટેવ હતી અને તે પછી તાવ ચઢતો હોવાથી મને તમારી રૂઢી અજમાવવાનું મન થયું અને તેથી મને તદ્દન ફાયદો થયો છે અને મને ખાતરી છે કે બિવિખ્યાં તમારીજ રૂઢી સૌને ખરી જણાશે.

સુ. હેમખર્ગ.

લી. તમારો ધણો વિશ્વાસુ ચાર્લ્સ આર. ડબલ્યુ. પી. એચ. ડી.

પત્ર નં. ૫૭ મો. હાડકાંવાળી ગાંઠ.

બહાલા મી. કુન્હે, શસ્ત્રપ્રયોગ વગર રોગ સાબો કરવાની તમારી વિદ્યાના જે આશિર્વાદ અમને પ્રાપ્ત થાય છે તે માટે અંતઃકરણથી આભાર માનવાની મારી ફરજ સમજું છું. વૈદ્યક સારવાર દરમિયાન મારા પગ ઉપર આઠ વખત શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામાં આવ્યા હતા. પહેલાં આંગળા અને પછી પગ કાપી કાઢવાથી મારે લોડીવડે ચાલવું પડ્યું. આટલા બધા શસ્ત્રપ્રયોગો છતાં મારો પગ સુધર્યો નહોતો પણ ઉલટું બારેપણું અને અઠગામણ જણાવા લાગ્યું અને આગળના જેવુંજ મોડું શુભકું નીકળ્યું. મને બ્લીક લાગી કે વળી પાછો શસ્ત્ર પ્રયોગ થશે. તમારી વિદ્યા પ્રત્યે માફે ધ્યાન ખેંચવામાં આવતાં માર્ચ મહીનામાં મેં તમારી સલાહ લીધી. ચાર અઠવાડિયાં ફ્રીક્શન બાથ લીધા અને બીજી તમારી સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તન ચલાવ્યાથી શુભકું અસોપ થઈ ગયું અને આ પ્રમાણે શસ્ત્રપ્રયોગના ભયમાંથી હું

બચી. પહેલેથી જ તમારી સારવાર કરી હોત તો મારા ઉપર આટલા બધા શસ્ત્ર પ્રયોગો થાત નહીં અને મારા અવયવો કાપી નાખવા પડત નહીં. તમારી મદદ માટે તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

સુ. મુકનીટઝ.

લી. તમારો વિશ્વાસુ સોદી. ડબ્લ્યુ.

પત્ર નં. ૫૮ મો. ગર્લશાયનું કેનસર (વૃણ) અને લોહીનું પહવું.

બહાલા મી. કુન્હે, ડીસેમ્બર મહીનાની એક રાત્રે મારી સ્ત્રીને પુસ્કળ લોહી ગયું જેથી રાત્રે ૧૧ વાગે ડો. કે.ને બોલાવ્યા. રૂનાં પોતાં મૂકવાથી તરત વેળા તો લોહી બંધ પડ્યું પણ બીજા દિવસે પાછું વહેવા લાગવાથી બીજા ડોક્ટર ડી. ને બોલાવ્યો. તેણે કહ્યું કે એપરેશન કરવું પડશે. મારી સ્ત્રીની તબીબત વધુ બગડવાથી ત્રીજા ડોક્ટર પ્રો. એચ. ની સલાહ લીધી. તેણે પણ કહ્યું કે એકદમ શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો જોઈએ નહીં તો તેણી બચી શકશે નહીં. તેણે કહ્યું ગર્ભસ્થાનમાં નાસુર છે. મેં કહ્યું શસ્ત્રક્રિયા વગર કોઈ ઇલાજ નથી? તેણે કહ્યું બિલકુલ નહીં. પછી હું તમારા પાસે આવ્યો. તમે હીપ અને સીટસ-બાથ તથા ચોક્સ ખોરાક દરખાવ્યો. મારી સ્ત્રીએ તમારી સૂચનાનો અમલ કર્યો અને તેણી સાથે થઈ. હવે તે સહવારના પાંચથી રાતના ૧૦. વાગ્યા સુધી પોતાનું કામકાજ કર્યા કરે છે અને હમણાંના જ્યોતિષસ્ત તંદુસ્ત તે અગાઉ કદિપણ નહોતી અમારા અંતઃકરણના ઉપકારનો સ્વીકાર કરતી. તમારી રીઠીની દરેકને બહામણ કરવાનું અમે કદિ વીસરશું નહીં. કારણ કે અમે તમારા ઉપાયો કર્યાં નહોત તો મારી સ્ત્રી જીવતી રહેવા પામત નહીં.

સુ. લીપઝીક.

લી. તમારો નિમકહલાલ આલખર્ડ. ડબ્લ્યુ.

પત્ર નં. ૫૯ મો.—કુકડીયા ખાંસી, બહાલા મી. કુન્હે, ગયા ફેબ્રુઆરીમાં મારા બાળકને કુકડીયા ખાંસી થઈ હતી અને તે માટે તમારી સલાહ લખી પુછાવી હતી. તમેએ સલાહ આપી કે તે બાળકને તેની મા સાથે સુવરાવી પરસેવો વળવા દેવો. બીજી અગત્યની સૂચનાઓ તમારાં પુસ્તકમાંથી અમેને મળી હતી. અમારું બાળક ૧૪ અઠવાડીયાનું થતાં એક રાત્રે તેને સખ ખાંસી આવી. તેનું કારણ તપાસતાં માલમ પડ્યું કે અમારી એક ચાકરડી તે બાળકને નિશાળમાં તેડી ગઈ હતી. જ્યાં ઘણાં છોકરાંને કુકડીયા ખાંસી હતી. આ અમારાં બાળકને અમે રોજ બે વખત નવરાવી બપોરે પ્રીક્શન—હીપબાથ આપવા માંડ્યા આથી બાળકને ઝાડા થયા અને જરા ફાયરો જણાયા. દરમિયાન તમારો કાગળ આવ્યો અને તેમાં તમે કરેલી સૂચના મુજબ ઉપાયો કરવાથી બાળકને તરતજ આરામ થયો. મતલબ કે તમારી રીઠી જ અમારું છોકરું આવી ખરાબ ખાંસીમાંથી મુક્ત થયું અને તે માટે અમે તમારો ઘણો આભાર માનીએ છીએ. તમે ઇશ્વરથી બીજાં નંબરે છો કારણ કે તમારા ઇલાજોથી જ અમારું બાળક જલદી સાજું થઈ ગયું.

સુ. હાર્જબર્ગ.

લી. તમારો સાચો ઇ. કે.

પત્ર નં. ૬૦ મો.—મગજના તંતુઓમાં થતું ભારે દરદ, વાઈ, વિગેરે.

બહાલા સાંહેબ, માત્ર તમારી રીઠીને લીધેજ હું ઉપલાં દરદોથી સાજો થયો છું. ડ્રેસડન ખાતે બે પ્રસિદ્ધ દાકતરોના ઇલાજોથી પણ મને ફાયરો થયો નહોતો. ત્રણ મહીના સુધી મારે પથારીમાં પડ્યા રહેવું પડ્યું હતું અને મારા મંદવાડને લીધે મને લશ્કરમાંથી પણ ખાતલ કર્યો હતો.

સુ. ડ્રેસડન.

લી. તમારો નિમકહલાલ હેન્સ. બી.

પત્ર નં. ૬૧ મે.—સાંભળવામાં મુશ્કેલી, વાંસામાં દરદ, કંઠ, ગુગળામણ.
 બહાલા મી. કુન્હે, તમે વારંવાર અમારી તખ્તિયત માટે પુછપરછ કરો છો જેથી હું
 મારો પહેલો રિપોર્ટ મોકલી આપું છું. અમે હમેશાં તમોને યાદ કરી ઇશ્વરના આભાર મા-
 નીએ છીએ. મારો પુત્ર એક વર્ષથી બહેરો થયો હતો તે તમારી રહીથી સારો થયો છે
 અને સાંભળી શકે છે. ગળાના કાકડા અને ચોળાયા ઉપર આવેલો સોજો ઉતર્યો છે. મારો
 છોકરો અગાઉ રહરહ કરતો હતો તે હવે આનંદમાં રહે છે અને ખીજાં છોકરાં જોડે રમે
 છે. આ છોકરો હવે તદ્દન સાજો તાજો થઈ ગયો છે અને અમે તમોને રોજ આશીર્વા
 આપીએ છીએ. છોકરાની માનસિક અને શારીરિક સંપત્તિ ખીલતી જાય છે. મારી પીઠમાં
 થતું દરદ તમારા સીટસ-બાયથી સાજું થઈ ગયું છે.

લી. પી. ખાતેના રેવરંડ—એમ.ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૬૨ મે. ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહીનું પડવું.

બહાલા સાહેબ, અહીં આં રહેતી રામાનીયાની ફેવેરીકા ફેવેરીયસ નામની સ્ત્રીને લાગત
 આર અઠવાડિયાં સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહી પડ્યું. તમારી સલાહ પ્રમાણે તેણીએ અઠવા-
 ડિયાંમાં બે હીપ-બાથ અને એક સ્ટીમ-બાથ અને રોજ બેથી ત્રણ ક્રીકસન-સીટસ બાથ
 લીધા અને સાદો ખોરાક લીધો. આ ઉપચાર પછી છઠે દિવસે તેણીની હાલત ઘણીજ સુધરી
 અને આજે ૧૫ મે દિવસે તેણી તદ્દન તંદુરસ્ત છે. આ ગરીબ સ્ત્રીની પ્રાર્થનાથી આ પત્ર
 હું લખી તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમારું કલ્યાણ કરે.

સુ. જંડ. (ડ્રાન્સીલવેનીયા, હંમેરી.]

લી. તમારો વિશ્વાસુ ડીઓડોર
 ડી. ગ્રીક કેથોલીક પાદરી.

પત્ર નં. ૬૩ મે.—સખત માનસિક નબળાઈ, નબળી યાદશક્તિ.

સાહેબ, વર્ષો સુધી મારી સ્ત્રી નબળાઈથી પીડાતી હતી. પ્રથમ તો તે વિષે કાંઈ ધ્યાન
 અપાઈ નહીં, પણ પછી દરદ વધતાં છલાંગે લેવા માંડ્યા. નેચર ક્યોર સીસ્ટીમના બધા
 છલાંગે અજમાવી જોયા, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. ૧૮૯૦ ના એપ્રિલમાં મી. લુઈ કુન્હેના
 ખાતામાં સારવાર કરાવી, તો પ્રથમ તો એવું લાગ્યું કે આ કેસ તો ઉલટો વધુ બગડે છે.
 પણ સાત અઠવાડિયાં પછી સુધારો થતો જણાયો. કુન્હેના સીટસ બાથ અગીયાર મહીના
 ખંતથી અજમાવ્યા ત્યારે ખરો આરામ થયો. પહેલાં તો મગજ શક્તિ નબળી પડતી જ-
 ણ્યાઈ પણ હવે તે ફરીયાદ દૂર થઈ ગઈ છે. અગાઉ બે માઈલ ચલાવું નહોતું. ત્યારે બાથ
 પછી ૧૦ મે મહીને તે ૧૨ થી ૧૩ માઈલ સુધી ચાલી જતી. તેના શરીરના તમામ ભાગો
 તંદુરસ્ત થયાથી યાદશક્તિ સુધરી ગઈ અને આનંદી જણાવા લાગી. ઇશ્વરની કૃપાથી
 તમારી સલાહ લાગુ પડી તે ખાતે તમારો આભાર માનીએ છીએ. ઇશ્વર માણસને એવી
 સદ્ગુણિ આપે કે જેથી તેઓ તમારી સાદી અને સરળ રીતોના લાભ લે.

સુ. બર્લિન.

લી. સી. એસ.

પત્ર નં. ૬૪ મે.—માથાં અને આંખનું દરદ, લોહીની તંગી, નબળાઈ,
 મુશ્કેલ શ્વાસોચ્છવાસ.

હું સ્ક્રલમાં હતી ત્યારે વખતો વખત મારું માથું ફરવા આવતું હતું જેણે પછળથી

ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું. ૧૫ મે વર્ષે પડી જવાથી પગમાં દુઃખાવો ઉપડ્યો. દાકતરોના ઇલાજોથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને હું પથારીવશ થઈ. ઇસ્પીતાલમાં લઈ ગયા પછુ ત્યાંના ઈલાજો કારગત લાગ્યા નહીં એટલે ઘેર પાછી આવી. આંખે ઝાંખવળી અને શ્વાસ રૂંધાયો. સપ્ટેમ્બરમાં તમારા ખાતામાં દાખલ થઈ અને પહેલા બાયેજ અને શાન્તિ વળી. પછી રોજ રોજ મારી હાલત સુધરતી ગઈ. પાંચ મહીનામાં તદ્દન આરામ થયો અને મારી તંદુરસ્તી એટલી સુધરી ગઈ કે સૌ અને જોઈને તાજુબ થયાં. હું તમારી ઘણી આભારી છું. મગજ, પગ, અને આંખો સારી થવાથી હવે ઘરનું તમામ કામકાજ હું કરી શકું છું. મારા દાખલો જોઈ મારા આખા કુટુંબમાં તમારાજ ઇલાજો સૌ કરે છે, ઇશ્વર સૌને તમારા ઇલાજો વાપરવાની મતિ આપે.

સુ. લીપઝીક.

લી. (મીસીસ) મેરી. આર.

પત્ર નં. ૬૫ મો.—સંધિવા.

બહાલા મી. કુન્હે, મારો સંધિવા દાકતરોએ અસાધ્ય કરાવ્યો. તે પછી મારી ઓંચે તમારી સલાહ લીધી, તમારા બાથ લેતો ગયો તેમ તેમ દરદ ઉભરાતું ગયું પછુ ચોથે દિવસે આરામ જણાયો. ભરો પેસાજ છુટ્યો. સાંધા અને સ્નાયુઓમાં ભરાયેલો કચરો છુટો પડ્યો અને ૧૪ દિવસે તો હું મારે કામે વળગી ગયો.

લી. તમારો આભારી જીલીયસ. એસ. શહેનશાહી સર્ટીફિકેટ ધરાવનાર શિક્ષક.

પત્ર નં. ૬૬ મો.—પેટમાં દુઃખાવો, અરૂચી, બેચેની, હૃદયમાં મુંઝવણ, લોહીનું પડવું. શ્વાસ નળીને સોજો અને સામાન્ય નબળાઈ.

હું નીચે સહી કરનારની ઓ પોતાની ૬૧ વર્ષની ઉંમરે ઉપલાં અનેક દરદોથી પીડાતી હતી. ૧૮૯૦ માં હું તેને રાયલ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટાલમાં લઈ ગયો પછુ ત્યાં તેની તબીયત વધારે બગડી. ૧૮૯૧ માં ઘેર લાગ્યા અને રસીયો મૂકી પછુ કાંઈ વળ્યું નહીં. છ અઠવાડીયાં પથારીવશ રહ્યા પછી હોમીયોપથી ઉપચારો અજમાવ્યા પછુ દરેક દાકતરને કેસ અસાધ્ય લાગ્યો. આખરે તમારા ખાતામાં અમે તેણીને લાગ્યા અને તમારા રોજના બે ફીકશન-સીટસ બાથ અને સાદા ખોરાકથી આરામ થવા લાગ્યો. એક અઠવાડીયાંમાં પાચન શક્તિ સુધરી અને પછી તેણીનાં અનેક દરદો નાબુદ થવા લાગ્યાં. આ પ્રમાણે સાજુ થયેલી જોષ લોકો તાજુબ થયા. આંખે તેજ વધ્યું. દાકતરોના બે વર્ષના ઇલાજોથી કાંઈ ન વળ્યું. પછુ તમારા ઇલાજોથી બે મહીનામાં આરામ થયો. અમે જીવશું ત્યાં સુધી તમારો આભાર માનીશું. ઇશ્વર તમારા કાર્યમાં સહાય થાઓ, દરદને જડમૂળથી નાબુદ કરનાર તમે એકજ વેદ છો.

સુ. લીપઝીક.

શુસ્તાવ. પી.

પત્ર નં. ૬૭ મો.—આંખનું સાજું નહીં થાય એવું દરદ, જ્ઞાનતંતુએની નબળાઈ, બરડામાં શુળ, વિગેરે.

બહાલા મી. કુન્હે.

મારું દરદ કેમ સાજું થયું તે લખી જણાવવાની મારી ફરજ સમજું છું. બાળપણથી મારી આંખો સુજેલી રહેતી હતી, કારણકે મને બળીયા નીકળ્યા તેની કાંધક ગરમી રહી જવા પામી હતી. દાકતરોની સલાહ લેતો ત્યારે લેઓ કેલેમેલ, પારાનો મલમ, જસ-

તત્તુ' પાણી, વિગેરે આપતા. મારી હાલત બહુજ શોકજનક થઇ ગઇ. વીથેનાની આંખની ઇસ્પીતાળમાં છ મહીના રહ્યાં. પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. થોરીક એસીડ, કોસ્ટીક પોટાસ, કોરો-સીવ સમ્પ્લીમેન્ટ, આઇડોફોર્મ, વિગેરે દવાઓ, ત્રણ વખત શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે કર્યા છતાં મારો કેસ બગડતો ગયો. દાકતરોએ થાકીને મને પડતો મૂક્યો અને જો મેં તમારા ઇલાજને કર્યા ના હોત તો હું જીવિત સુધી આંધળો રહેત. છ મહીના તમારા ક્રીકશન બાથ અને હલકો સાદો ખોરાક ખાવાથી હું સાજો થયો છું. મારા આંખના દરદ સાથે મારાં ઉપલાં તમામ દરદો સાજાં થયાં છે. તમારા ઇલાજથી મારી શારીરિક અને માનસિક હાલત સુધરી છે. લોકો તમારા ઉપચારો પ્રમાણે વરતીને દુઃખ દરદોથી મુક્ત થાય તો કેવું સાહે ?

એસ. (ટ્રાન્સીલવેનીયા)

લી. તમારો ધણેજ નિમકહલાલ યુજેન. કે.

પત્ર નં. ૬૮ મો. ફેફસાંનો વરમ, ડીપથેરીયા. (Diphtheria)

બહાલા મી. કુન્હે, મારી ૯ વર્ષની પુત્રીનું દરદ તમે સાજું કર્યું તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. મારા કુટુંબી દાકતરે જણાવ્યું હતું કે તેણીનાં ફેફસાં સુજી આવ્યાં છે અને તે ઉપરથી તેણે બે મહીના સુધી તેણીને દવા આપી પણ દિવસે દિવસે તેણીની તબીબત બગડતી ગઇ જતી અને અને મારી સ્ત્રીને ઘણી ધારિત પેઠી. આખરે કાર્ડ લખીને તમેને જોલાવ્યાં. તમે દવા બંધ કરવાની અને શ્રદ્ધા રાખી તમારી રૂઢી અજમાવવાની ભલામણ કરી. અમે તમારી રૂઢી અખત્યાર કરી અને બીજે જ દીવસે અમારી પુત્રીને આરામ જણાયો. અકવાડીયા પછી તે સાજી થશે એવી આશા બંધાઈ. હવે તે હસતી રમતી ફરે છે. અમે તમેને લખ્યું ન હોત તો માફ અચ્ચું જીવતું રહેત નહીં. મારાં બીજાં પાંચ બાળકોને થયેલો ડીપથેરીયા તમારી રૂઢીથી સારો થયો હતો જે માટે અમે તમારા આભારી છીએ અને અમારા આ પત્રનો તમેને જે ઉપયોગ કરવો હોય તેમ કરવા છુટ આપીએ છીએ.

સુ. લીપઝીક.

લી. તમારો આભારી. કાર્લ આઈ.

પત્ર નં. ૬૯ મો.—પિત્તતુ' ઉભરાતું, મનની નબળાઇ, મંદ ચાદશક્તિ, આપઘાત કરવાનો વિચાર.

બહાલા સાહેબ, તમે સમક્ષ મારી હકીકત રજુ કરવાને હું શકિતવાન છું. મારી નસો બગડી ગઈ હતી અને મને જે કોઇ તપાસતું તે માફ દરદ સાજું કરવાની આશા આપી શકતું નહીં. મારા દુઃખથી કંટાળીને મેં આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો પણ તમારી રૂઢી અજમાવ્યા પછી મારી હાલત સુધરી અને માથાના દુઃખાવો નરમ પડી મગજ શકિત સુધરી. ઈશ્વર કરે ને સઘળા માણસો તમારી રૂઢીનું અનુકરણ કરે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

સુ. સેન્ટ મેરેવીયા.

લી. તમારો સાચો શુભેચ્છી. એસ્ટ્રીયન પોસ્ટ માસ્ટર.

પત્ર નં. ૭૦ મો.—ઝડતું બંધ પડી જવું.

બહાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓગસ્ટ માસથી મારી સ્ત્રીને ઝડતું આવતું બંધ પડી ગયાથી ભારે દરદ થતું હતું. મને બહુ શીકર થવાથી ૧૦ મી ઓક્ટોબરે મેં આપને કાગળ લખ્યો. આપના ઉપચાર કર્યા અને ૯ મહીના સુધી અકકી પડેલો ઝડતુંથાવ ૧૮૯૪ ના માર્ચની તા. ૧૯ મીએ જણાયો. દવાઓ પીધાથી આવાં દરદો સુધરતાં નથી. પણ માત્ર તમારી રૂઢીજ સારાં થાય છે એવું દર્શાવવા આ પત્ર લખ્યું છું.

સુ. કીલ.

લી. તમારો નિમકહલાલ એચ. એચ.

પત્ર નં. ૭૧ મો. કુકડીયાં ખાંસી.

બહાલા સાહેબ, મારાં ત્રણે છોકરાંને એકી વેળાએ કુકડીયાં ખાંસી થઈ હતી અને સગાં વહાલાંઓ પાસેથી તમારી રૂઢીનાં વખાણ સાંભળી મેં પણ તમારી રૂઢી મારાં ૩ બાળકો ઉપર અજમાવી જોઈ અને તે ઘણીજ ફતેહમંદ નીવડી છે. ત્રણે બાળકોને બહુ સખ્ત કુકડીયાં ખાંસી થયેલી જે ત્રણ જ દિવસમાં મરી ગઈ તે માટે મી. કુન્હે હું તમારો અત-કરણથી આભાર માનું છું. ઇશ્વર કરેને તમારી રૂઢીનો ચોતરફ પ્રચાર થાય અને આ કુદ-રતી રૂઢીની ભોંકો વધુ પીછાન કરતા થાય.

મુ. કીપઝીક.

લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ થેરેસી. બી.

પત્ર નં. ૭૨ મો. સામાન્ય નબળાઈ, અરૂચી.

બહાલા સાહેબ, જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારી સૂચના મુજબ મારી દીકરીના ઉપચાર કર્યાથી એટલે કે માત્ર થોડાજ ક્રીકશન-હીપ-આથ આખ્યાથી એકદમ સુધારો થયો. તેની ભૂખ ઉઘડી અને બંધકોષ દૂર થયો, ચામડીની પીળાશ મરી ગુલાબી રંગ થયો છે.

મુ. કલેનફાંક.

લી. તમારો નિમકહલાલ એફ. બી.

પત્ર નં. ૭૩ મો. સંધિવા, કલેજાનું દરદ, લોહીનું જતું.

બહાલા મી. કુન્હે, તમારી રૂઢીથી, હું સાંજે થયાને બે વર્ષ થઈ ગયાં છે અને હજી પણ તંદુરસ્ત છું. મારી કેવી હાલત હતી તે તમોને યાદ હશેજ. સંધિવા, ટાઢ ભરાણ આ-વવી, સળખમ વિગેરે મને હમેશાં રચા કરતું હતું. હોમીઓપથી, એલોપથી વિગેરેના દાકતરો અને યોન યુનિવર્સિટીના પ્રેફેસરોની દવાઓ મેં કરી પણ કાંઈ વળું નહીં એટલે નિરાશ થઈને હું તમારા પાસે આવ્યો અને તમે તમારી રૂઢીથી મને તદ્દન તંદુરસ્ત બનાવ્યો. મારા દાખલાથી ઘણા માણસોએ તમારી રૂઢી અજમાવી જોઈ અને તે સઘળાને ફાયદો થયો. હું અને માઈ કુટુંબ તમારા એટલા બધા આભારી છીએ કે જેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. આ કાળજી લખવાનો હેતુ એટલેજ છે કે તે જાહેર થાય તો મારા જેવું દરદ ભોગ-વતા ભોંકો તમારી રૂઢી વડે સાજ થાય. અત્યારે મારી ઉંમર ૫૧ વર્ષની છે અને આ ૧,૧૫,૦૦૦ માણસની વસતીવાળાં શહેરમાં આવેલાં ઇવાનગેલીકન મીશન ખાતાંના ૧૬ વર્ષથી હું સુપરીન્ટેન્ડન્ટ છું. કાંઠાએ મને મળતું હોય કે કાંઈ પુછાવતું હોય તો બેલાશક તેમ કરવું.

મુ. બારમેન.

લી. તમારો હમેશનો આભારી ઓર્થોડોક્સ એફ.

પત્ર નં. ૭૪ મો. પેટનું દરદ, નબળાઈ, બંધકોષ.

૭ વર્ષ સુધી ઉપલાં દરદો ભોગવીને શસ્ત્ર પ્રયોગ કે દવા વગરના તમારા ઉપચારોથી એક પ્રખવાડીયાંની અંદર હું સાંજે થઈ ગયો છું જે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું. તમારી રૂઢી શરૂ કર્યા પછી પાંચ દિવસમાંજ મારી પાચન શક્તિ સુધરી ગઈ, ઝાડો સાફ ઉતરવા લાગ્યો. ઝાડા માટે મારે હમેશાં એનીમા-બ્રસ્ટી-લેવી પડતી હતી. પણ હવે તો કુદરતી રીતે ઉતરે છે.

મુ. વી. પશ્ચિમ પ્રશીયા.

લી. રુકુબાસ્તર એડ.

પત્ર નં. ૭૪ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નખળાઇ.

બહાલા મી. કુન્હે, હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું તે જણાવવાની આ તક લઉં છું. દવા દારૂની રીઠીથી માણસ જાત સાજી થવાને બદલે ઉલટી વધારે હેરાન થાય છે. તમારી રીઠી તદ્દન જુદી જ છે. નેચર ક્યોર (કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ) ની સામે શું અને એ રીતે પોતાના અને પોતાનાં સગાં વહાલાંની જીંદગી વધુ બચમાં લાવી મૂકવી તે છતી આપે આંધળા થઇ બેસવા બરાબર છે. આ રીઠી એક ઘણી જ મહત્વની છે અને તેના વડે મારી પોતાની જાત ઉપર અને સગાં સંબંધીઓમાં ઘણી જ સારી અસર કરી શકું છું. મારી બહેનની જીંદગી તમારા છલાંગે વડેજ બચવા પામી છે અને મારાં બાળકોના જૂદા જૂદા મંદરાડ માત્ર તમારા છલાંગેથીજ થોડાજ વખતમાં દૂર થવા પામ્યા છે. લીપઝીકમાં તમારી ઝોળખાણ થવાથી હું ઘણી મગરૂબ થઇ છું અને જ્યાં જ્યાં જઈશ ત્યાં ત્યાં હું તમારીજ રીઠીની બલામણુ કરતી રહીશ.

સુ. વીએના.

લી. તમારી સાચી મીસીસ ઝોડગા એલ.

પત્ર નં. ૭૬ મો. સંધિવાથી અકડાઈ જવું.

બહાલા સાહેબ, જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારા સ્ટીમ અને ક્રીકશન-હીપ-આથથી અને થયેલા સંધિવા મટી ગયો છે. બીજાજ આથ પછી હું ચાલવાને શક્તિવાન થયો. આવા દરદીઓને હું તમારી રીઠીની મજબુત બલામણુ કરતો રહ્યો છું.

સુ. લીપઝીક.

લી. તમારો નિમકહલાલ જી. ઇ.

પત્ર નં. ૭૭ મો. લંગડો હાથ.

મારા પહેલીવારના લગ્નનો ઝોગસ્ટ વેન બી. નામનો પુત્ર હતો. તેને ૧૨૧૧ વર્ષની ઉંમરે ૧૮૮૬ ના હીસેબરમાં જમણા હાથમાં બારેપાણું અને સપ્ત દરદ જણાવું. દુઃખાવો એટલો બધો વધી ગયો કે ઝોળીમાં હાથ રાખવો પડ્યો. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કોઈ વખત નહીં. મી. કુન્હેની રીઠીનાં વખાણુ થતાં સાંભળી મેં મારા પુત્રને તેની સારવારમાં મૂક્યો અને તેમણે કહ્યું તેમ મેં કર્યું. આખરે ઘણા વખત પછી અને કોઈ કોઈવાર સપ્ત દુઃખાવો પછી હાથ સુધર્યો. ક્રીકશન-હીપ-આથ અને સીટસ-આથથી હાથ તજ્જ સાળે થયો એટલુંજ નહીં પણ જીખ ઉઘડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ.

સુ. ડ્રેસન.

(સહી) એડલ. કે.

(લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ કે. ની પત્નિ)

પત્ર નં. ૭૮ મો. ગર્ભાશયની ગંભીર ગુચ્ચવણુ, પ્રદર.

બહાલા સાહેબ, તમેએ મને સાજી કરી છે તે માટે અહીંથી જતાં પહેલાં તમારો ઉપકાર માનવાની હું મારી દરજ સમજું છું. મારા દરદ માટે મેં સૌથી સારામાં સારા દાકતરોની સલાહ લીધી હતી પણ સુધારો થવાને બદલે મારી હાલત વધારે ને વધારે ખરાબ થતી ગઈ. તમારા છલાંગેથી હું હવે તદ્દન સાજી થઈ છું. તમારી રીઠી કેટલી સાદી અને ઉપયોગી છે તે વિષે હું જ્યાં જ્યાં જઈશ ત્યાં હિમાયત કરીશ અને દવા તથા ઓપરેશન વગર કેવાં કેવાં દરદો સાજાં થાય છે તે સમજાવીશ. તમારો ફરીથી આભાર માનનાર.

સુ. લીપઝીક.

તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ ઇ. એલ.

પત્ર નં. ૭૯ મો. પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

બહાલા સાહેબ.

મારી પતિને માટે તમે જે જે બાથની સલાહ આપી હતી. તે માટે તેણી તરફથી હું તમારો ઉપકાર માતું છું. ચાર વર્ષથી તેણીની પાચનશક્તિ બગડી હતી અને કોઈ પણ દવાદાર લાગુ પડ્યાં નહીં. તેની હાલત એટલી બગડી કે જીવવાની આશા છેડી. આખરે અમે તમારી પાસે આવ્યાં. તમારા ઇલાજને સાડા પાંચ મહીના સુધી કરવાથી તે સાજ થઈ ગઈ છે. તેણીનું વજન અગાઉ ૧૦૪ રતલ હતું. જે હમણાં ૧૨૬ રતલ જેટલું થયું છે. જે માટે અમે અંતઃકરણથી તમારો ધણે ઉપકાર માનીએ છીએ.

મુ. કીર્તીદર્શન, સોવર લુસેટીયા.

લી. તમારો સાચો ટી. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૦ મો. સ્ટેલી ગર્ભાવસ્થા અને સ્ટેલાઈથી સુવાવડ.

બહાલુ સાહેબ, હું તમોને જાણખતો નથી, તોપણ મારી સ્ત્રી માટે પત્રથી તમે જે સલાહ આપી હતી તે પ્રમાણે ઇલાજે અમે લીધા છે. તેણીને ઘણું ફાયદો થયો છે જે માટે અમે તમારો ઉપકાર માનીએ છીએ. મારી સ્ત્રીને ચાર સુવાવડ આવી છે. પહેલી ધણીજ મુશ્કેલી હતી. બીજી વખતે સ્ત્રીપીયા વડે પ્રસવ કરાવવો પડ્યો. ત્રીજી અને ચોથી સુવાવડ પહેલાં અમે તમારા ઇલાજને વાપર્યાં જે ઘણા સંતોષકારક નિવડ્યા અને બન્ને સુવાવડો સ્ટેલાઈથી થઈ. અમે બન્ને તમારો ઘણું પાડ માનીએ છીએ: કટલાઈ સુવાવડ એ ખરાબ બનાવ છે અને આંવાં સારાં પરિણામ આવે તે ખુશી થવા જેવું છે. તમોને અમારા સુમાર્ષિ છે.

મુ. મ્યુનીચ.

લી. તમારો સાચો જ્યોર્જ એસ.

પત્ર નં. ૮૧ મો. ગાઉટ-નજલો.

બહાલા સાહેબ, તમારી સારવાર માટે આ પત્ર મારફતે મારા અંતઃકરણના ઉપકારો મોકલું છું. મને માફ દરદ એટલા લાંબા વખતથી હેરાન કરતું હતું કે નિશાળે જતી હતી ત્યારથી મને અંશુકામાં દરદ થઈ આવતું હતું. કોઈ પણ દાકતરો મને આરામ કરી શક્યા નહીં અને દરદ વધતું ગયું. મારા હાથપગના સોંધા એટલા બધા અકડાઈ ગયા હતા કે તે કોંઈપણ ઉપયોગમાં આવી શકતા નહીં. બાળકની માફક હું લાચાર થઈ ગઈ હતી. મારાથી ખવાતું નહોતું જેથી કોઈ બીજું માણસ મને ખવરાવતું હતું. હું તમારા પાસે આવી અને તમારા બાથવડે બે ત્રણ અઠવાડીયાંમાં આરામ થયો. હું સ્ટેલ જાલવા લાગી અને સુજી ગયેલા હાથ નરમ પડવા લાગ્યા. તે પછી તમારી રૂઢી ચાલુ રાખ્યાથી મને ફાયદો થતો ગયો. જેમણે મને અગાઉ જોઈ હતી તેઓજ બરાબર સમજી શકે કે હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું.

મુ. લીપ્ઝીક.

લી. તમારી વિશ્વાસુ એમીલ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૨ મો. ગળાંતું ગંભીર દરદ.

મને માથાતું, મુઝાંતું, અને ગળાંતું દરદ હતું જે સાજું કરવા માટે તમારો આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. દુઃખ દરદ ભોગવનાર માણસ જતના બલા માટે ઈશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ કરે.

લોપ્ઝીક.

લી. તમારી સાચી કેરોલીન. કે,

પત્ર નં. ૮૩-૮૪ મો. વાઈ.

હું નીચે સહી કરનાર આ સર્ટિફિકેટ લખું છું કે લીપઝીકમાં ફ્લોસપ્લાટસ ખાતેના જોગાપયાર ખાતાના માલિક મી. લુધ કુન્હેએ મારા શિષ્ય ગોલેતું વાઇનું દરદ મટાડ્યું છે. દિવસમાં ઘણીવાર આ છોકરાને વાઇ આવતી હતી જે દવે બંધ પડી છે અને તે છોકરાના ચહેરા ઉપર તંદુરસ્તીનાં ચિન્હો જણાય છે. તમે એક વાત જણાવવા નહીં દો પણ તમારી મરજી વિરૂદ્ધ હું તે જણાવી દર્શાવું અને તે એ કે ચાર મહીનાથી વધુ મુદત સુધી તમે આ છોકરાની મદત સારવાર કરી એટલુંજ નહીં પણ તે છોકરાની વિધવા માતા મીસીસ ઇડા ગોલેતે તમેએ નાણાંની પણ મદદ કરી કે જેથી તે બાઈ તે છોકરાને વધારે સારી રીતે રાખી શકે. માંદાના મદદ કરનાર તમારા જેવા ભોગ આપનાર જ ખરા સલાહકાર ગણી શકાય.

સુ. લીપઝીક.

લી. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૮૫ મો. ખરડાની કરોડનું મરડાજ જલું. જ્ઞાનતંત્રીઓની નખખાઈ.

મારા છોકરાનું અને માઈ દરદ તમારી રીઠીથી સાફ થયું છે તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી ધણીજ આભાર માનું છું. જ મહીના થઈ ગયા છતાં પણ તમારા ઇલાજો અને શ્રદ્ધા પૂર્વક અજમાવ્યા જમએ છીએ. મારા છોકરાની ખરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયેલી તે અને મને થયેલ જ્ઞાનતંત્રીઓની નખખાઈનું દરદ તમારી રીઠીથી સાળું થયું છે. આ હકીકતને તમે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

લી. વીમાર.

લી. તમારો ધણો નિમકહલાલ બી. એડમીરલ.

પત્ર નં. ૮૬ મો. ઈનફેલ્યુએન્સા, માનસિક ઉરકેરણી, અનિદા.

બહાલા મી. કુન્હે,

મારા પતિને સાળો કરવા માટેના તમારો આભાર હું વીસરી શકતી નથી. ૧૮૯૩ના ડીસેમ્બરની અઘવએ મારા પતિને સખત ઈનફેલ્યુએન્સા થયો અને અમે તેના જીવવાની આશા છોડી દીધી. મગજ ઉપર એટલી અસર થયેલી કે તેને કાંઈ ભાન નહોતું. પંદર દિવસ સુધી અમે આ સ્થિતિમાં રહ્યા. દાકતરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં એટલે તેમણે માત્ર શાન્તિ જળવવા બલામણુ કરી. મારા મિત્રોની સલાહથી મેં તમોને બોલાવ્યા અને તમે જ તે પહેલા પાંચ બાથ આપ્યા. પહેલા બાથથી જ શાન્તિ વળી હતી. બીજા બાથથી ઉંઘ આવી, ત્રીજા બાથે વળી ભાન આવ્યું. ચોથે દિવસથી સ્વપ્નમાંથી જગ્યા જેવું લાગ્યું. મને તમારી રીઠી ઉપર પહેલાં તો વિશ્વાસ ન થેડો પણ પછી અચંબો પામી. અમારી ચિંતા તમે ટાળી તે માટે તમારી ધણી આભારી છું. મારો પતિ તો કહે છે કે મી. કુન્હેએજ તેની જીંદગી બચાવી. મારા પતિના તરફથી તમારો ઉપકાર માનું છું.

સુ. ફ્રેડન.

લી. તમારી વિશ્વાસુ કલોથીલડે ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૭ મો. માથાંનો સમ દુઃખાવો.

બહાલા મી. કુન્હે, મને ૧૫ દિવસ સુધી લાગઈ માથાંનો દુઃખાવો રહ્યો હતો તે તમારી રીઠીથી સારો થયો છે જે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. નાનપણમાં અને

અવાર નવાર માથાંના દુઃખાવો થતો ને થોડાંક વર્ષો પછી દર મહીને થવા લાગ્યો. પછી દર અઠવાડિયે ૨૪ કલાક સુધી થતો પણ આઠ મહીના અગાઉ તો લાગઠ પંદર દિવસ સુધી ચાલ્યો તે એટલે સુધી કે મને મારા મજબૂત કાંઈ સોજે ચડ્યો હોય એવું લાગ્યું. આખી ડાખી બાજુ અને આંખો દુઃખ્યા કરતી. તમારા પહેલાજ બાથથી મને કાયદો જણાયો અને આજે મને પર વર્ષ થયાં છે પણ હું તો જાણે જુવાનીમાંજ છું એવું લાગે છે. મારા પાછલા ભાગે ઠંડા પાણીમાં રાખી બાર દિવસ સુધી બાથ લીધા નેથી મને ઘણો શયદો થયો. બાથ લીધા પછી હું સહેજ ચાલતી. તમારી રૂઢીના ચોપાનીયાં છપાવો તો મને થોડાંક મોકલશે એટલે તે મારા આડોશી પાડોશીમાં વહેંચી તમારી રૂઢીના ફેલાવો કરું.

મું. ટયુબીજન.

લી. તમારી વિશ્વાસુ જી. એ. એલ.

પત્ર નં. ૮૮ મો. સહેલી સુવાવડ.

બહાલા મી. કુહડે, સુસાદરીમાંથી હમણાંજ હું પાછી આવું છું અને તમારી જ્યુબીલીની વાત સાંભળી આ પત્ર દ્વારા તમેને સુઆરકબાદી મોકલું છું. એક વર્ષ ઉપર હું લીપઝીક આવેલ અને તમારી રૂઢી અજમાવી નેથી ત્રણજ અઠવાડિયામાં મને કાયદો જણાયો. ઠંડીના દિવસો હતા તે છતાં તમારા કલા સુજળ મેં ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધા અને તમારા કલા પ્રમાણે વરતી નેથી મારી સુવાવડ ઘણીજ સહેલાઈથી થઈ. પ્રથમની બે સુવાવડોમાં મને ધાવણ નહોતું પણ આ વખતે તો હુંજ ધવરાવું છું. જરા એટ મીલની કાંજ પણ પાઉં છું. ત્રીજા બાળકનું પેટ જનમથી જરા મોટું હોવાથી તેને પણ હું હીપ-બાથ આપું છું. પ્રથમ તો સૌ મારી મશ્કરી કરતાં હતાં પણ હવે મને સારી થયેલી જોઈ છે અને મારી ઉમર કરતાં ૧૦ વર્ષ નાની હોઈ એવું લાગે છે ત્યારે સૌ અચંબો પામ્યાં છે. તમારા ધલાજે લીધા પહેલાં મેં દુનિયાના ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી અને હવાફેર કર્યા હતા પણ કાંઈ વળતું નહોતું. હું સગર્ભા હતી તે છતાં રોજ બે ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લેતી અને તમે કહેતા તે ખોરાક ખાતી. માફ ત્રીજા બાળક ત્રણ મહિનાનું થયું છે અને ઘણુંજ તંદુરસ્ત છે. અહીં જુલીયોના બાર કુટુંબો તમારા ઉપચારો કરે છે. મારી બહેન માંસ બહુ ખાતી અને મારા કહેવા સુજળ નહોતી ચાલતી તેને ઘણી મુશ્કેલ સુવાવડ થઈ અને ધાવણ બિલકુલ નથી. તમારી રૂઢી ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા હું લોકોને ઉપદેશ આપું છું.

મું. જુલીયો.

લી. તમારી વિશ્વાસુ સી. બી.

પત્ર નં. ૮૯ મો. કલેજનું દરદ, પથરી, નખબાઈ સંધિવા, માથાંના અને પેટનો દુઃખાવો.

બહાલા સાહેબ, તમેને યાદ તો હશે કે લીપઝીકના તમારા ઇન્ડિયટ્યુટમાં હું તા. ૨૪મી જુનથી તા. ૧૩ મી જુલાઈ સુધી દરદી તરીકે રહ્યો હતો. તમે જાણો છો તેમ હું ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો પણ તમારી રૂઢીથી હું તદ્દન સાજો થયો છું, તમેએ મને તમારા ધલાજે ચાલુ રાખવા બલામણ કરી હતી. ઘેર આવ્યા પછી ઉચકો મારી બે વખત પથરી પડી. તરતજ મેં હીપ-બાથનો ઉપયોગ કર્યો નેથી મને ઘણીજ આરામ થયો. હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત છું અને મને ને જાણે છે તેઓ તાજુબ થાય છે. તે માટે હું તમારોજ આભારી છું. મારો કામલો જોઈ અહીંની એક વિધવા બાઈએ તમારી રૂઢી અજમાવવાનો નિશ્ચય

કર્ચે. તમારું પુસ્તક તેણે વાંચ્યું અને દરરોજ ક્રીકશન-સીટસ-આથ લેવા માંડ્યા તેથી તરતજ ફાયદો થયો. તેણી બહુ દુઃખી ગઈ હતી તે ધાટદાર થઈ અને મેટનો બીગાડ નીકળી ગયો. તે જણાવે છે કે માત્ર ૧૫ દિવસમાંજ તેને ફાયદો થઈ ગયો.

મુ. ગોલમાસ્ટર્સ.

લી. તમારો વિશ્વાસ એલ. એસ.

પત્ર નં. ૯૦ મો. દમ, લોહીનું જથ્થું, ગળાંનો સોજો.

બહાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓક્ટોબર આખરે મેં તમારી સલાહ લેવા પત્ર લખ્યો હતો જેનો જવાબ તમારા તા. ૩ જી નવેમ્બરના પત્રમાં હતો. તમારી સલાહથી અને થયેલા શાયદાનો હેવાલ અત્રે હું રજુ કરું છું. મારી સ્ત્રીને ઉપલાં તમામ દરદો હતાં. તેણીએ છ મહીના સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત ક્રીકશન-હીપ-આથ લીધા હતા, પછી કોઈ કોઈવાર ગરમ ક્રીકશન-હીપ-આથ અને સ્ટીગ-આથ અવાર નવાર લીધા હતા. તે ખોરાક પણ તમારી સૂચના મુજબ રોટલી, અનેનાસ, શાકભાજી વિગેરે પચી શકે તેવો લે છે અને ખુલ્લી હવામાં ઘણો વખત રહે છે તથા ધરનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખે છે. શરૂઆતમાં તો છુપા ભાગે ઉપર ફોલ્લા ઉપડ્યા. તે દુટયા અને ભરાયા. નાભી તરફ એક ગડ નીકળ્યું જેમાંથી ગંધાતું પડે નીકળ્યું. દમ પણ ચડ્યો, પણ બહું ધીમે ધીમે શાન્ત પડી ગયું. ક્રીકશન-હીપ આથથી ઈંડી લાગતી તે પણ હવે જતી રહી છે. તે હવે હરેફરે છે અને તેણીની દેખાવ પણ શ્રી ગયો છે. તમામ દરદો ઉપડી આવીને પછી જ નરમ પડ્યાં. મારી નાની પુત્રી ગળાંના સોજાથી પીડાતી હતી તેને પણ મેં ક્રીકશન-સીટસ-આથ અને હીપ-આથ આપ્યા જેથી તે તદ્દન સાજી થઈ ગઈ છે. હું ખાત્રીથી કહું છું કે તમારી રીઠી જ ખરે ઉપાય છે. તેમજ આપેલી સલાહ માટે તમારો અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

મુ. હર્મસ્ટોફ.

લી. તમારો વિશ્વાસ પી. એલ. સ્કુલમાસ્ટર.

પત્ર નં. ૯૧ મો. સંધિવા, પગનો સોજો.

બહાલા મી. કુન્હે, તમારા ક્લિનિકથી મારું દરદ સાફ થયું તે માટે તમારો ઉપકાર માન્ય વગર મારાથી રહેવાતું નથી. તમારા સાદા સીટસ-આથથી ત્રણજ મહીનામાં મારા ઉપલાં ભરાય દરદો મટી ગયાં છે. મારા હાડકાં એટલાં બધાં સુજી ગયાં હતાં કે હું તદ્દન લુહો લંગડી દેખાતી હતી અને મારાથી કાંઈ પણ બની શકતું નહોતું. દાદર તો ચડતો જ નહોતો. મારું દરદ ઝડપથી સાફ થવા માટે તમારો અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું અને આવા દરદીઓને હું તમારી રીઠી અજમાવવા બલામણુ કરું છું કેમકે તમારી રીઠી સૌથી સાદી અને ફાયદાકારક છે.

મું. લીપઝીક.

લી. તમારી વિશ્વાસ મીસીસ ટી.

પત્ર નં. ૯૨ મો. ગર્ભસ્થાનમાં ગાંઠ, પ્રદર.

એમ. ખાતેની મીસીસ એચે. એક દિવસે મને મળવા આવ્યાં અને નીચે મુજબ જણાવ્યું:—મારી એક ભત્રીજી તમારા ખાતામાં રહી ગઈ હતી જેથી તેને આરામ થવાથી તમારી રીઠીનો લાભ લેવા તેણે પોતાની દાકીને આમ્રહ કર્યો. તેણીને ગર્ભસ્થાનમાં થયેલી ગાંઠ કાપવા દાકતરોએ સલાહ આપી પણ તેમ કરવું તેને પસંદ ન પડ્યું. તમારા ક્લિનિકે શરૂ કરવાથી આરામ થયો. કમળયાત મટી ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો અને પેશાબ છુટકો થયો. આખરે બધાં દરદો મટી ગયાં અને તે તંદુરસ્ત બની ગઈ.

પત્ર નં. ૯૩ મો. ટુંકા પગને લીધે લાંગડાપણું, કમરનું દરદ, ઉદાસીનતા.

મીસીસ એચ. પોતાના ઉપકાર પત્રમાં નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. ૧૮૮૯ ના એક-
ટાબરમાં એલસા નામની મારી ૪૫ વર્ષની ઉમરની છોકરી કમર આગળથી ઝલાઈ ગઈ
હતી. ડાક્ટરોની દવા કરી પણ કંઈ વળ્યું નહીં અને પગ ઉલટો ટુંકો થઈ ગયો અને ત્રણ
અઠવાડીયાં સુધી પ્લાસ્ટરનો પાટો રાખ્યો. પગ લાંબો થવાના ઉપાયો પણ કરી એક પણ
કંઈ વળ્યું નહીં. આખરે લીપઝીકના પ્રેક્સર એસ. ની સારવાર તમે તેણીને મુકવામાં
આવી જેણે તદ્દન સુધ રહેવાની સલાહ આપી. કરો કાયદો નહીં થવાથી લીપઝીકની ઇસ્પી-
તાલમાં ત્રણ અઠવાડીયાં રાખી અને ત્યાં પણ કંઈ કાયદો જણાયો નહીં. પગનો થાપો
સુવાળો હતો તે બરડ થઈ ગયો અને થોડુંક ઉભાતું હતું તે પણ બંધ પડ્યું. આખરે સારી
થવાની આશા મૂકી દઈને એક છેલ્લા ઇલાજ તરીકે તેણીને તમારી સારવાર તમે મુકી. હું
તમારી દરેક સૂચનાનો અમલ કરતી અને મારી છોકરી ત્રણજ બાથ આપ્યા પછી ઉભી
રહેવા લાગી તે જોઈને મારા હૃદયને પાર રહ્યો નહીં. બીજા ત્રણ દિવસ પછી તો તે ચા-
લવા લાગી અને પખવાડીયા પછી દાદર ચડવા લાગી. જે સ્નાયુઓ સમ થઈને જડ બની
ગયા હતા તે પોચા પડવા લાગ્યા અને ત્રણ મહીના પછી બન્ને પગ એકસરખી લાંબાઈના
બની ગયા.

મુ. લીપઝીક.

લી. મીસીસ મીના. એચ.

પત્ર નં. ૯૪ મો. સંધિવા, બંધકોષ, લોહીનું જવું, ટાઇફસ, ગર્ભાવયનું
દરદ, ખાંસી, સ્કાર્લેટ ફીવર.

બહાલા સાહેબ, ૧૮૯૧ના ઉનાળાની આખરે “ન્યુ સાયન્સ એક હીલીંગ” નામના
તમારા પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ મારા હાથમાં આવી અને મને તમારા ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી
તે વખતથી હું, મારી સ્ત્રી અને છોકરાં તે પ્રમાણે વર્તીએ છીએ અને કહેતાં આનંદ થાય
છે કે તેથી અમે સધાને ધણો કાયદો થયો છે. તે વખતે હું ૫૨ વર્ષની ઉમરનો હતો
અને મને સંધિવા લાગુ પડ્યો હતો, પણ મેં ફ્રીકશન-સીટસ બાથ અને અવાર નવાર
સ્કીમ-બાથ લીધા જેને પરિણામે આજે સવા વર્ષથી મારા નવો અવતાર થયો છે. મારામાં
કામ કરવાની સ્ફુર્તિ આવી છે અને હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો છું.

મારી સ્ત્રીને પેટનાં અને પેશાબનાં દરદો હતાં અને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હતું. તેણીએ
પણ મારી માફક જ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવા માંડ્યા જેને લીધે તેણીને ધણો કાયદો
થયો. અમે બન્ને તમારી સૂચના મુજબ ખોરાક લેતાં હતાં જેથી અજીર્ણ નાબુદ થયું અને
એક છોકરાને જન્મ આપ્યો જેને તમારી રૂઢી મુજબ ઉછેરવામાં આવ્યો. આજે તે છોકરો
એટલો બધો તંદુરસ્ત અને પોતાની વયના બીજા છોકરાઓ કરતાં એટલો બધો કઠાવાળો
(સરીરે ઉંચો) લાગે છે કે અમે બીજા બાળકોને આ પ્રમાણે નહીં ઉછેર્યા તે માટે ધોખો
થાય છે. આ છોકરો બાથ છે ધણું થોડું ઘરની ચિંતાથી મારી સ્ત્રીને એક વખતે
ટાઇફસ તાવ લાગુ પડ્યો. પણ પંદર દિવસમાં જ તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલુ ઇલાજો
ક્રમથી કાયદો થયો. વળી મારા ૪૫ વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સ્કાર્લેટ ફીવર
લાગુ પડ્યો હતો અને બકારો કરતો હતો. આથી બ્યારે બ્યારે તાવ ચડતો ત્યારે ત્યારે
અમે તેને પા કલાક સુધી હીપ-બાથ આપતા. એક દિવસે વધારે તાવ ચડવાથી અમે તેને

પાંચ હીપ-આથ આપ્યા એટલે બીજેજ દિવસે તે શુદ્ધિમાં આવ્યો અને તે પછી કાયદો જણાયો. તેને કુકડીમાં ખાંસી લાગુ પડવાથી પણ એજ ઇલાજે કર્યા જેથી બે ત્રણ અઠવા-વાડીયામાં આરામ થઈ ગયો. મેં દાકતરોની દવા કરી હોત તો અને ઘણું જ ખર્ચ થાત અને જીંદગીની ધારિત રહેત. તમારી રીઠીથી નહીં ખર્ચ કે નહીં દવા. માત્ર થોડી મહેનત કરવી પડે. તમારી રીઠી તંદુરસ્તીને જ નહીં પણ મગજને પણ કાયદો કરે છે, આ કાગળનો તમારે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

મુ. એક્સપેક્ટેડ.

લી. તમારો ધણો વિશ્વાસુ બી. એચ.

પત્ર નં. ૯૫ મો. પેસાળમાં પથરી.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, મુત્રાપયમાં નકામો પદાર્થ કેટલો બધો ભરાઈ રહે છે તે નીમલા દષ્ટાંત ઉપરથી જણાશે. મને બે દિવસ સુધી સહવારમાં પેસાળ ઉતરે નહીં. ઘણી મુશ્કેલી પડે અને દરદ થાય. બપોરે પેસાળ કરતાં એક નાની પથરી નીકળી. તે પછી કેટલાક દિવસો સુધી પથરોના રંગનો પ્રવાહી નીકળ્યા કર્યો. પછી એક બીજી પથરી નીકળી પણ કાંઈ દરદ થયું નહીં. તમારી રીઠીના આ રૂઠા પ્રતાપથીજ મારો કેસ સુધર્યો છે. તમારી રીઠીથી મુત્રાપયમાંના જામેલો પદાર્થ ઓગળીને કે છુટો પડીને બહાર નીકળે છે અને ભયંકર માંદગી ભોગવવી પડતી નથી. મારી ફરજ સમજીનેજ આ હકીકત હું તમોને જણાવું છું.

મુ. એક્સપેક્ટેડ.

લી. તમારો સાચો એ.

પત્ર નં. ૯૬ મો. સાધારણ નબળાઈ, આંખનું દરદ, પેટનો રોગ.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, મારી સ્ત્રી પેટના દરદથી અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી ૧૪ વર્ષ થયાં પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ એકે લાગુ પડે નહીં. દિવસે દિવસે તેણીની હાલત બગડી અને તે કામ કરવાને અશક્ત જણાઈ. તેને આંખોનું દરદ પણ લાગુ પડ્યું જેથી તે વાંચી શકે પણ નહીં. ૧૮૮૪ ના માર્ચની તા. ૧૭ મીએ મારી સ્ત્રીએ તમારા ઇલાજે શરૂ કર્યા અને હવે તેણીની એ સંવળી ફરીયાદો નાબુદ થઈ ગઈ છે. તમામ દરદો-ઓને હું તમારી રીઠીની બલામણુ કહે છું.

મુ. લીપઝીક.

લી. તમારો વિશ્વાસુ ઇ. એફ.

પત્ર નં. ૯૭ મો. જ્ઞાનતંતુઓની ગંભીર હાલત.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, મારી જીંદગી અને તંદુરસ્તી માટે તમે જે કંઈ છે તે માટે હું તમારો એકવાર શરીરથી આભાર માનું છું. તમારી મદદ મળી નહીં હોત તો આ પત્ર લખવાને હું હૈયાત પણ નહીં હોત, ઘણા ઘણા દાકતરોની દવા કર્યા પછી મને મારા ન-શીય ઉપર મુકવામાં આવી પણ તમોએ મને દરદમાંથી મુક્ત કરી. તમારી રીઠી દુનિયાના બધાં માટે સર્વત્ર ફેલાય એમ ઇચ્છું છું.

મુ. વીએના.

લી. તમારી આભારી એમા પી.

પત્ર નં. ૯૮ મો. પાચનશક્તિની નબળાઈ. અનિદ્રા.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, હું જણાવતાં આનંદ પામું છું કે તમારા શ્રીકશન હીપ-આથ અને સ્ત્રીમ-આથ વડે મારી તંદુરસ્તી સુધરી છે. મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે કે જેને માટે

મને બહુ હેરાન થવું પડ્યું હતું. મને ઉધ નહોતી આવતી તે હવે સારી રીતે આવે છે.

મુ. લીપઝીક.

લી. તમારી આભારી,

એમેલી એફ.

પત્ર નં. ૯૮૭૦. સંપૂર્ણ બંધકાષ, પાચનશક્તિનો બીગાડો, કાળજી કુલી જતું.

બહાલ મી. કુન્ડે, દવા વગરની તમારી રૂઢીથી મને ઘણાજ ફાયદો થયો છે. ૪૦ વર્ષથી હું અજીબથી પીડાતો હતો તે હવે તદ્દન સાજો થયો છું. મને હવે હમેશાં બે વખત ઝાડો સાફ ઉતરે છે જેથી મને ઘણો આરામ જણાય છે. કાળજી વારંવાર કુલી આવતું તે હવે બંધ થયું છે. ત્રણ મહીના ઉપર મને પેટની જમણી બાજુમાં બધું કર દુઃખાવો હતો તે હવે તદ્દન મટી ગયો છે. દરરોજ સહવારમાં ક્રીકશન-બીપ-બાથ લેવાથી અને દારૂ તથા માંસનો ખોરાક બંધ કરવાથી દિવસે દિવસે મને વધારે ઠીક લાગે છે.

મુ. એમ્બલીંગ.

લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. સી. કેપ્ટન.

પત્ર નં. ૧૦૦ મો. જ્ઞાનતંત્રોએની નબળાઈ, દાંતનું દરદ, માથાનો દુઃખાવો.
અનિદ્રા, મોઢરાપણું.

બહાલ મી. કુન્ડે, ૧૮૮૭ માં પહેલ વહેલું મેં તમારી રૂઢી વિષે જાણ્યું અને તે પછી તે રૂઢીથી મેં માફ દરદ સાફ કર્યું. સારા થયા પછી પણ અવાર નવાર તમારી રૂઢીનો ઉપયોગ કરતો રહ્યો. ગયા શિયાળામાં મારા ઉપલા એક દાંતમાં ખાડો પડી તે દુઃખવા લાગ્યો. જમણી બાજુ આખી સુઝ ગઈ અને દરદ તો એટલું થાય કે બિલકુલ સુવાયજ નહોતો. મેં ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા માંડ્યો તેથી બહુ ફાયદો તો નહીં થયો. પછી તમારી સલાહ પ્રમાણે સ્ટીમ-બાથ સાથે ક્રીકશન-બાથ લેવા માંડ્યા અને મને ફાયદો જણાયો, થોડાક કલાકમાં મને થતી કળતર બંધ પડી. મારા માથાના દુઃખાવા માટે પણ હું સ્ટીમ-બાથ અજમાવું છું જેથી મને ઘણો ફાયદો થાય છે. ક્રીકશન-સીટસ-બાથથી જે ફાયદા થાય છે તેના દાખલા મારા પાસે મેળુદ છે. સપ્ત ઠંડીને લીધે મને શરદી થઈ ગઈ અને શાદ બેસી ગયો. મારાથી બિલકુલ બોલી શકાયજ નહીં. બે દિવસ તો આ દરદ મોગવી લીધું પણ ત્રીજે દિવસે મેં ક્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધો જેથી મને ઘણો આરામ થયો એટલે મેં તો તે બે કલાક સુધી લીધો. ત્યાર પછી મારો ઘાંટો તદ્દન ઉધડી ગયો જેથી મને તો ઘણી નવાઈ લાગી. આટલો જલ્દી ફાયદો કેાઇ પણ ઇલાજથી થાત નહીં તમારી રૂઢી ઉપર મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેઠો છે. બીજાઓની જાણ માટે આ મારા કાગળનો ઉપયોગ બેલાશક કરજો.

મુ. લીપઝીક.

લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ એલ.

પત્ર નં. ૧૦૧ મો. સ્થેલી સુવાવડ.

બહાલ મી. કુન્ડે, મને કહેતાં ઘણો આનંદ થાય છે કે મારી સ્ત્રીની બીજી અને ત્રીજી સુવાવડ વખતે તમે જે બલામણી કરી હતી તેથી ઘણી સ્થેલાઈથી પ્રસન્ન થયો હતો અને તે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની મારી દરજ સમજું છું. પહેલું બાળક ઘણી મુશ્કેલીથી અને દાખલની મદદરૂએ આવતું હતું અને તે દાકતરે જણાવ્યું હતું કે હવે બીજા

બાળકો ના અવતરે તો સાઈ. તેને મારી સ્ત્રીની હાલત ઘણીજ નબળી જણાઇ હતી. પણ તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી છેલ્લા બે બાળકો અનુક્રમે અઢી અને એક કલાકમાં જન્મ્યાં હતાં. છેલ્લું બાળક તો પ્રથમના બે કરતાં વધારે કઠાવર હતું.

સુ. કાષ્ટક.

લી. તમારો સાચો પાંડ કં.

પત્ર નં. ૧૮૨ મો. ન્યુરેલ્જયા.

મી. લુઈ કુન્હેની રૂઢીથી મને થયેલા કાયદા માટે ખરાં અંતઃકરણથી તેમનાં આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. ન્યુરેલ્જયાનું ભયંકર દરદ મને થયું હતું. તે માત્ર તેમના જ ઇલાજથી સાઈ થયું હતું. તેમના ઉપાયોથી મારી સાધારણ તંદુરસ્તી પણ બધી રીતે સુધરી છે. તેમનાં હાઇડ્રોપેથિક ખાતાંના લાભ લેવા હું દરેક દરદીને બલામણુ કઈ છું.

સુ. લીપઝીક.

લી. મીસ. ઇ. એમ્. આર્ટસ્ટ.

પત્ર નં. ૧૦૩ મો. કાનમાંથી પડતું વહેતું, કાનમાં થતું દરદ, મોસ-મનો તાવ.

બહાલા સાહેબ, આપનો પત્ર અને સલાહ મળી. ત્રણ અઢવાડીયાં સુધી તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી માઈ જીનું હઠીલું દરદ નાશ પામ્યું છે. મારા કાનમાંથી પણ વહેતું હતું, અંદર દરદ થતું હતું અને મને મોસમી તાવ આવતો હતો તે બધું તમારી રૂઢીથી નાશ પામ્યું છે. તમારી મદદ માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. હું ઘણો જ તંદુરસ્ત બન્યો છું. હવે હું રોજ સહવારમાં પાંચ મીનીટ સુધી ક્રીકશન-હીપ-આથ લઉં છું. તમારો શ્રીથી આભાર માનું છું.

સુ. પુર્ટો કામેલો, વેનેઝુઇલા, દક્ષિણ અમેરીકા. લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લોસ એલ. બી.

પત્ર નં. ૧૦૪ મો. જીનો સંધિવા.

બહાલા મી. કુન્હે,

પાંડ કં. નામનો માણસ ૨૫ વર્ષથી જીનો સંધિવાથી પીડાતો હતો તેને સાજો કરવાને હું હમણાં શક્તિમાન થયો છું. તે તેમને જણાવવાની રજા લઉં છું કે પાંચ દાકતરોએ કહ્યું હતું કે તે કદિષણુ સાજો થશે નહીં. તમારી રૂઢીથી મેં તેને છ મહીનામાં સાજો કરી દીધો છે. તમારાં “ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ” નામના પુસ્તકની સુદર જર્મન આ-વૃત્તિની એક નકલ મને ટપાલમાં મોકલશો.

સુ. હીડે, કેઇસ ન્યુસ.

લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એસ.

પત્ર નં. ૧૦૫ મો. પેટમાં સખ્ત દુઃખાવો, હીસ્ટેરીયાની ચીસો.

બહાલા મી. કુન્હે,

મારી તંદુરસ્તી વિશે સારો હેવાલ લખું છું. મને વારંવાર પેટનો દુઃખાવો થતો હતો જે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલતો હતો. અઢવાડીયા પછી હીસ્ટેરીયાના જેવી ચીસો પાડવા મંડ્યો અને તે દરદ પણ લાંબો વખત ચાલ્યું. તમારી સલાહ મુજબ તમારી રૂઢીના પ્રયોગ કર્યો અને મારાં તમામ દરદો નાબૂદ થઇ ગયાં છે જે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું. બધું

દાકતરોએ મારી ધણી ધણી દવાઓ કરી પણ કંઈ વળ્યું નહીં. તેમાંનો કોઈ મને મળે છે ત્યારે મને ઉભો રાખીને પૂછે છે કે તે કોની દવા કરી ? હવે હું ઉત્સાહી અને યુવાન જેવો લાગુ છું. મારા ૨૦ વર્ષના મંદવાડ દરમીયાન મેં બીલેફેલ્ડના ૩૦ વૈદ્યાની દવા કરી હતી. અમે કમાઈને જે જે બચાવતા તે બધું દાકતરોની શી અને કેમીસ્ટોના બિશે સુકવવામાં ચાલ્યું હતું.

સુ. બીલેફેલ્ડ.

લી. તમારો વિશ્વાસુ એમ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૬. ડીપથેરીયા, બંધકોશ, પીઠમાં દરદ, અનિયમિત

ઋતુઆવ, માથાનો દુઃખાવો, આંખોમાં દરદ.

બહાલા મી. કુન્હે. ગઈ શરદ ઋતુમાં મારા પુત્રને સખત ડીપથેરીયા થયો હતો જે માત્ર તમારીજ રીઠીથી મેં સારો કર્યો છે. દાકતરોએ તેની હાલત ધણી ગંભીર જાહેર કરી તેને ઇસ્પીતાળમાં લઈ જવા કહ્યું. દવાઓ આપતા ગયા તેમનેમ તેની હાલત વધારેબગ-ડતી ગઈ જેથી મેં તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા અને મારો પુત્ર તદ્દન સાજો થયો છે. તમારી રીઠી મેં મારા પોતાના પંડ ઉપર પણ અજમાવી છે. મને સખત બંધકોશ હતો, વાંસામાં દુઃખાવો થતો હતો, અનિયમિત ઋતુ આવવું હતું, માથું દુઃખતું હતું અને મારી આંખોમાં દરદ થતું હતું. આ બધું તમારી રીઠીથી મટી ગયું છે. પહેલા બાથથી જ ધારેલી અસર થઈ અને ઝાડો સાર ઉતર્યો. નશીબ જોગે તમારું પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું અને તેને આધારે હું સાજ થઈ ગઈ તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું.

સુ. સેલે,

લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૭ મો. વાઈ, (અપસ્માર), આંચકી, તાણ.

બહાલા મી. કુન્હે, માઈ ૧૦ વર્ષનું બાળક ઉપલાં દરદોથી બચાવે દુઃખ ભોગવતું હતું, તે તમારી રીઠીના ઉપચારોથી સાજું થયું છે તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું. દાકતરોથી કંઈ વળ્યું નહીં ત્યારે તમારી રીઠીનાં વખાણુ થતાં સાંભળી મેં તમારા કહેવા મુજબ ઇલાજો અજમાવ્યા. હલકો સદો ખોરાક અને રોજાંદા બાથ આપવા માંડ્યા અને તબીબત તરતજ સુધરી. અઠવાડીયામાં તો તે બાળકની શરીરની અને મનની સ્થિતિ સુધરી અને નિશાળે જવા લાગ્યું. જ્યાંજ્યાં બનશે ત્યાંત્યાં તમારી કીમતી રીઠીનાં હું પ્રચાર કરીશ. તમારો ફરોશી આભાર માનું છું.

સુ. સ્ટેનફેલ્ડ.

લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એન્ટન બી.

પત્ર નં. ૧૦૮ મો. બરડાની કરોડનો સોજો, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ.

બહાલા સાહેબ, તમારી રીઠીએ મારા શરીર ઉપર શીશી અસરો કરી છે તે લખ્યા વગર હું રહી શકતો નથી. મારો ઉંમર ૨૮ વર્ષની છે અને હું જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી બહુજ હેરાન થતો હતો. મારા બરડાની કરોડમાં સોજો હતો. દવાદારથી મારી હાલત એટલી બધી બગડી હતી કે હું ન બેસી શકું કે ન ચાલી શકું. દાકતરોએ માઈ દરદ અસાધ્ય ઇરાવ્યું. તમારી રીઠીનાં વખાણુ સાંભળી તમારા ઇલાજો મેં અજમાવ્યા જેને પરિણામે માર અઠવાડીયાં પછી તો હું લાકડીના ટેકાવડે ચાલવા લાગ્યો. હવે તો કશા આધાર વગર એક

એક કલાક સુધી આહુ છું. અને લાગે છે કે હું થોડા વખતમાં તદ્દન સાળે થઈ જઈશ. તમારી રૂઠી માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું.

મુ. અર્કસંકોર્ષ, ઝીટાક નજીક.

લી. તમારો સાચો શુસ્તાવ એસ.

પત્ર નં. ૧૦૮ મો. પેટનું કેન્સર, વાયુનું જોર, બરોળનું વધવું. અજીણ, મૂત્રાશયની ફરીયાદ વિગેરે.

બહાલા મી. કુન્હે,

મને જણાવતાં અત્યંત આનંદ થાય છે કે તમારી રૂઠીથી મારી ધણી પુરી ફરી-યાદો નાશુદ થવા પામી છે, જે માટે હું તમારો ખરા જીગરથી આભાર માનું છું. અને તમારી રૂઠીમાં એટલી બધી શ્રદ્ધા બેઠી છે કે હરકોઈ દરદીને માત્ર તમારી રૂઠી મુજબ ઇલાજો કરવાની બલામણ કરતો રહીશ. મારા શરીરની સીસ્ટમ એટલી બધી બગડી ગઈ હતી કે દાકતરો અને એમ કહેતા હતા કે તને વહેલા મોડું કેન્સર-નાસુર-થશે. મારી તક્લી બરોળ-મોટી થઈ હતી મૂત્રાશયની ફરીયાદ હતી કે જેને માટે મેં યુનિવર્સિટીના બાહોશ દાકતરો અને પ્રેક્ટિસરોની સલાહ લીધી હતી અને ઇલાજો કર્યા હતા, પણ કોઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારા ઇલાજો પછીજ મને કાયદો થયો હતો અને મારા શરીરમાં નવું ચૈતન્ય દાખલ થયું હતું. તમારો હજારો વખત ઉપકાર માનું છું.

મુ. એલ્મ ઉપરનું ટેટસચેન.

લી. તમારો સાચો ડબલ્યુ. એ.

ઇમ્પીરીયલ કસ્ટમ હાઉસ ઓરીસર.

પત્ર નં. ૧૧૦ મો. આગળ વધેલો ક્ષય.

બહાલા મી. કુન્હે, દાકતરો અને તેમના ઉપાયોથી નિરાશ થઇને મેં તમારી “ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ” નામની ચોપડી મંગાવી. માફ આગળ ક્ષયથી પીડાતું હતું અને મારી આ બીમાર છોકરીની દાકતરોએ આશા છોડી દીધી હતી. તમારા ઇલાજો કરવાથી તમામ દાકતરો વિગેરેની અજાયબી વચ્ચે તે તદ્દન સાજ થઈ ગઈ છે.

મુ. લડનીંગસલસ્ટ.

લી. તમારી હમેશની આભારી, મીસીસ પી. ઇ.

પત્ર નં. ૧૧૧ મો. દાઝી જવું.

મારા બહાલા સાહેબ, મારા સૌથી નાના પુત્ર ઓગસ્ટે પાણી ઉકાળતાં પોતાનો જમણો હાથ દઝાડ્યો હતો. મારા પાસે તમારું પુસ્તક હોવાથી મેં તમારી રૂઠીના ઇલાજો કર્યા. આ છોકરો ઘણોજ સખ રીતે દાઝી ગયો હતો તે છતાં મારી અજાયબી વચ્ચે તે એકજ અઠવાડિયામાં સાળે થવા પામ્યો હતો. તેના હાથ ઉપર જરા પણ ડાઘ રહ્યો નથી. થોડા વર્ષ ઉપર હું પણ એજ પ્રમાણે દાઝી ગયો હતો અને દાકતરી ઉપાયોથી સાળે થયો હતો પણ તે ઘણા લાંબા વખતે અને મોટાં દુઃખ પછીજ. આથી હું તમારી રૂઠીને જાહેરમાં ધણી વખાણું છું અને આ પત્ર લખું છું.

મુ. ટેનર્ન.

લી. તમારો સાચો હેનરીય બી.

પત્ર નં. ૧૧૨ મો. પેટનું દરદ, છાતીની નબળાઈ, શ્વાસનળીનું સળેખમ. મી. કુન્હેની રૂઢીથી માંડે દરદ સાળું થવાથી તેમનો જાહેરમાં આભાર માનવાની મારી દરજ માનું છે. મને છેલ્લાં ૧૬ વર્ષથી પેટની ફરીયાદ હતી. જુલાઈ વગર ઝાડો ઉતરેજ નહીં. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી પેસાળ પણ ખુલાસાથી ઉતરતો નહીં. મારી છાતી પણ નબળી થઈ ગઈ હતી. ફેબ્રુઆરી, બર્ન અને જીનીવા વિગેરે શહેરોના પ્રખ્યાત વૈદ્યોની સલાહ મેં લીધી હતી પણ કોઈનાથી માંડે દરદ મટ્યું નહીં, પણ મી. કુન્હેના ઇલાજે કેટલાક અઠવાડીયાં સુધી ક્યોથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત બન્યો છું અને માંડે કામકાજ કરું છું. મારી તમામ ફરીયાદો નાબુદ થઈ ગઈ છે. તેમના સાદા ખોરાક અને બાથથી હું કુદરતી તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી શક્યો છું જે માટે મી. કુન્હેને હું આ પ્રમાણપત્ર લખી મોકલું છું.

મુ. સ્કવાર્ઝસીયાદ. કેન્ટન ફેબ્રુઆરી, સ્વીટઝર્લેન્ડ.

લી. ઇ. ડબલ્યુ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૩ મો. કાનમાંથી રસી વહેવી, માથાનો દુઃખાવો, કાન અને ગળામાં પડે થવું, કાનના અંદરના ભાગમાં ચાંદાં.

બહાલા મી. કુન્હે, મારો પુત્ર સાત વર્ષ સુધી કાન અને ગળાનાં દરદોથી પીડાતો હતો. તમામ દવાઓ નકામી જણાઈ. ગયા સપ્ટેમ્બરમાં મારા પુત્રના કાનમાંથી ધોધમાર પડે વહેતું હતું અને ગળામાં દરદ થતું હતું. મેં નાક, કાન અને ગળાના ખાસ અનુભવીની સલાહ લીધી હતી. તેણે શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી અને શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. ત્રણ અઠવાડીયાં પછી મારા છોકરાની મેં ફરીથી તપાસ લેવાની તો દાકતરોએ કહ્યું કે હજી બીજું ઓપરેશન-શસ્ત્રક્રિયા-કરવી પડશે. મેં એક હોમીઓપથી દાકતરની સલાહ લીધી જેણે પણ શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી. એક વખત મુસાફરી કરતાં મેં તમારા ખાતાંની ખબર સાંભળી અને મારા છોકરાને લીપઝીક લાવ્યો. પાંચ અઠવાડીયાં સુધી તમારા ઇલાજે કરવાથી મારો છોકરો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. મારા અંતઃકરણનો આભાર માનવાની હું મારી દરજ વિચારું છું. તમારા “ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ લીલીંગ” નામના પુસ્તકની એક નકલ મને મોકલશે. દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક રહેવું જોઈએ કેમકે તે ધણું ફાયદાકારી છે.

મુ. વોલ માર્સેન.

લી. તમારો સાચો યુનો એસ.

પત્ર નં. ૧૧૪ મો. મૂત્રમાર્ગમાં પથરી, સહેલી સુવાવડ, શ્વાસનળીનો સોજો.

બહાલી મી. કુન્હે, મને જણાવતાં અતિ હવે થાય છે કે હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગયો છું. વળી તમારી રૂઢીથી બીજા કેટલાક દરદીઓ પણ સાજા થયા છે. અહીંના મીલ માલિકના પુત્રને પથરીનું દરદ થયું હતું. તેણે દાકતરી ઇલાજે કર્યા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં, પણ તમારા ઇલાજે વડે પથરી પીગળી ગઈ અને મૂત્રમાર્ગે નીકળી ગઈ.

૩૭ વર્ષની એક સ્ત્રીએ ઘણાં બાળકોને ઘણી મુશ્કેલીથી જન્મ આપ્યો હતો પણ ધવરાની શકી નહોતી. તેણીએ તમારી રૂઢી અખત્યાર કર્યાંથી તેને દહાડા રહ્યા અને બે છોકરાં સાથે અવતર્યા અને સ્વાસ્થ્યની મદદ વગર સુવાવડ થઈ હતી અને બન્ને બચ્યાંને પુરતું ધાવણ ધવરાની શકી હતી.

એક છોકરાને શ્વાસનળીનું દરદ હતું જે હમણાં તમારી રૂઢી મુજબ સારવાર કરે છે

અને તેની હાલત સુધરતી જાય છે. દાકતરોએ તો તે સાબી નહીં થાય એમ કહ્યું હતું છતાં આ કેસ સુધર્યો. આ તરફ તમારી રૂઠી ઘણી લોકપ્રિય નિવડી છે.

મુ. જર્મનીયા કેસ્ટાડા સેરા, બ્રાઝીલ.

લી. તમારા સાચો એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૫ મો. આંખનું દરદ, મોઢાંની ચામડીનું ઉપડવું, ગળાંનું દરદ, ડીપથેરીયા, અછબડાં, સ્કેલ્ડ ડીવર.

બહાલી મી. કુહે, તમારો આભાર માનવાને મારા પાસે પુરતા શબ્દો નથી. હું હમેશાં શુભાખી અને તંદુરસ્ત રહેતી છતાં હું વારંવાર ખીમાર થઈ જતી હતી. નાનપણમાં જ મને આંખનું દરદ થતું હતું જે મોઢી થતાં મઢી ગયું હતું. મારા મોઢાંની ચામડી સુજી જતી હતી. મને ઝોરી, અછબડા, તાવ, ડીપથેરીયા વિગેરે દરદો થઈ ગયાં જેમાંથી હું માંડમાંડ બચી હતી. મારી હાલની હાલત આગાઉ સાથે સરખાવું હું ભારેજ મને માલમ પડે છે કે હું તમારી કેટલી આભારી છું. તમારા ઇલાજોથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ છું જે માટે મારાં સગાંવહાલાં પણ અભ્યયન થયાં છે કારણ કે હું તદ્દન નવી બની ગઈ છું. તમારી રૂઠીમાં મારી અત્યંત શ્રદ્ધા છે. ડગલે અને પગલે હું તમારી રૂઠીની બલામણુ કંઈ છું. ફરીથી તમારો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનું છું.

મુ. એલ્બિટીજન.

લી. તમારી વિશ્વાસુ લીના એમ.

પત્ર નં. ૧૧૬ મો. પગના દીવ્યજીનાં હાડકાંનો ક્ષય, હાડકાંનું ફાટવું.

બહાલા મી. કુહે, અત્યારે મારી તખીયત જે દશાએ આવી છે તે માટે કેવી રીતે કયા શબ્દોમાં તમેને સમજણ પાડું તેની અને સમજ પડતી નથી તો પછી તમારી બહી સેવાઓ માટે તો શું કહી શકું? આગલા દિવસો યાદ કરતાં મને કંપારી છુટે છે. મારા જુઠ્ઠાનું હાડકાંને ક્ષય થયેલો તે ભાગ હાક્ટરોએ પાંચ વર્ષ સુધી ચુંથ્યો હતો જેથી તે હાડકું ચીરાઈ ગયું હતું. મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી અને તે પછી ૩ મહિને દાકતરોએ કહ્યું કે હું હવે તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો છું, પણ મને પોતાને તો ભયંકર દરદ થતું હતું. હું તમારા પાસે આવ્યો ત્યારે મારી શી દશા હતી તે તમે સારી રીતે જાણો છો. તમારી સારવારને પહેલેજ દિવસે પાટાની જરૂર પડી નહોતી કે જે પાટો રાત દિવસ રાખવો પડતો હતો. તમારા ઇલાજોથી આ દરદ તદ્દન મઢી ગયું છે. માણસ જાતનાં દુઃખ દરદો માટે તમારી રૂઠી માટે ધીર તમારું ભલું કરે અને જગતના કલ્યાણ માટે ધીર તમને દીધાંય આપે.

મુ. ઝેનોવીટસ, બુકોવીના.

લી. તમારો આભારી સ્ટેફન એસ.

યાઓલોહકલ વિદ્યાર્થી.

પત્ર નં. ૧૧૭ મો. અંદરના ભાગોનો સોજો, સ્કેલી સુવાવડ.

મારા બહલા સાહેબ, દાકતરોના જણાવવા પ્રમાણે મારી આ અંદરના સોજાથી પીડાતી હતી જેથી તેણી કેટલોક વખત પથારીવચ રહી. દાકતરોએ પ્લાસ્ટરના મલમ પટા કપાઈ હતા પણ તેથી કાંઈ તેણીનું દરદ સાબળું થયું નહીં. આખરે દાકતરોએ કહી દીધું કે તેણી સાજી થશે નહીં. આ વખતે તે કુમારી અક્ષયામાં હતી. તે વખતે તેણીને તમારી ચોપડી

હાથ લાગી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો કરવા તેણીએ મારી સલાહ લીધી. મેં તે ચોપડી વાંચી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો અનુભવવા સલાહ આપી. તેણીએ તે ઇલાજો અનુભાવ્યા અને તદ્દન સાજી થઈ ગઈ. ગયે વર્ષે હું તેણીને પરણ્યો છું અને થોડા દિવસમાં તેને સુવાવડ પણ આવશે. અમારી આ સ્થિતિ માટે અમે તમારાં ધણું આભારી છીએ.

મુ. ઝુરીચ.

લી. તમામ સુભાષિણો સાથે એમ. વોન એસ.

પત્ર નં. ૧૧૮ મો. ક્ષય.

બહાલા મી. કુન્ડે, તમારી “ધી ન્યુ સાયન્સ એન્ડ હીલીંગ” નામની ચોપડી મારા હાથમાં આવી અને મારા ભયંકર દરદ માટે તેમાં જણાવેલા ઇલાજો અનુભાવ્યા. મને જણાવવાને ધણોજ આનંદ થાય છે કે હું તદ્દન તંદુરસ્ત થયો છું. મારો પડોશમાંજ એક ધર્મશાળાના માલિકની પુત્રી લુલી લંગડી છે જેને દાકતરો કહે છે કે તું કદિપણ સાજી થઈશ નહીં. તમારી રીઠી ઉપર મને પુરતો વિશ્વાસ છે તો આ છોકરી માટે તમારી સલાહ લખશો.

મુ. એબરરટેઇનાક, બાવેરીયા.

લી. તમારો સાચો બેસેન્ડ એચ.

પત્ર નં. ૧૧૯ મો. આંખનું દરદ.

બહાલા મી. કુન્ડે “ઇલપ્શીયન અંધાપા” નામના આંખના “ટ્રીકોમા” નામના દરદથી પાંચ વર્ષથી હું પીડાતો હતો. ડાક્ટરોના ઇલાજોથી દાંધ વળ્યું નહીં જેથી મેં તમારી રીઠી અનુભવી અને મને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારા ઇલાજો માત્ર બેજ મહીના સુધી કરવાથી માંડે દરદ તદ્દન સાબું થઈ ગયું છે. મારાથી બનશે તો આવતે વર્ષે તમારાં ખાતાંની મુલાકાત લઈશ. જર્મન અને હંગેરીઅન ભાષાનાં તમારાં પુસ્તકોની ત્રીસ ત્રીસ નકલો મોકલશો કારણકે હું તે અત્રે મારા મિત્રમંડળમાં વહેંચવા માગું છું.

મુ. બ્યુડાપેસ્ટ, હંગેરી.

લી. તમારો સાચો કાર્લ ટી.

પત્ર નં. ૧૨૦ મો. જલંદર, પગના સોજો, માથાનું દરદ, બંધકોશ.

બહાલા સાહેબ, એક વર્ષથી તમારું “ન્યુ સાયન્સ એન્ડ હીલીંગ” નામનું પુસ્તક મારા પાસે છે. મારી બલામણથી મારા મિત્રોએ તે ખરીદેલ છે અને તે સમગ્રના તેને સાંઝે અને વ્યવહાર લેખે છે. તેઓ તમારા ઇલાજો અવારનવાર અનુભવે છે. મારી સ્ત્રી જે હાલ ૩૨ વર્ષની છે તે નાનપણથીજ કબજાવાત અને માથાના દુઃખાવાથી પીડાતી હતી અને ધણીધણી દવાઓ પીધી હતી. તમારી રીઠી તેણીની એ ફરોચાદો ઉપરાંત તેનું જલંદર અને પગના સોજા પણ નાબુદ થયા છે અને મારી પોતાની કબજાવાત ઉપર તમારા ઇલાજો ધણોજ અકસીર નિવડયા છે.

તમારું બીજું પુસ્તક “સાયન્સ એન્ડ ફિઝીયલ એક્સપ્રેસન” મોકલી આપશો અને તમારાં “ન્યુ સાયન્સ એન્ડ હીલીંગ”ના હું બહોળો ફેલાવો કરીશ.

મુ. બેકિંગહેમ (સીલેસિયા).

લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ કે

પત્ર નં. ૧૨૧ મો. લોહી પડવું, અનિદ્રા, ચીડીયાપણું, કબજાવાત.

બહાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષ સુધી દાકતરોના ઇલાજો કર્યા પછી મેં તમારી સલાહ પત્રદ્વારા

માગી. તમારી સલાહ મુજબના ઇલાજો મેં યર કર્યા. મારો સ્વભાવ ધણેજ ચીડીયો હતો પણ તમારા બાથ પછી દરતો રમતો થયો છું જેથી તમારી સ્ત્રી છોકરાં આનંદ પામે અને ઝાડો સાફ આવે છે. ઉંઘની બેચેની નાશુદ થઈ છે જે માટે હું તમારો ધણે આભાર માનું છું.

સુ. સેન્ટપીટર્સબર્ગ, રશિયા,

લી. તમારો સાચો એચ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૧૨૨ મો. કલેબનું દરદ. બંધકોષ.

બહાલા સાહેબ, મી. બી. અને હું પોતે ૧૮૬૪ ના જુલાઈમાં લીપઝીકમાં હતા જ્યાં તમારા ખાતામાં રહેવાથી અમેને બેહદ લાભ થયો છે. મી. બી. ને કલેબનું સાં દરદ હતું. તેને સાંજે થયેલો જોઈ ડેનમાર્કમાંના તેના મિત્રો અચ્ચો પામ્યા હતા. જ બંધકોષનું દરદ હતું તે પણ તમારી રીઠીથી નાશુદ થયું. અમારા પાસે ધણું માણસો અ છે અને તમારી રીઠી અને પુસ્તકોથી વાકેફ થાય છે. તમારી હિલચાલનાં ડેનીશ અને રુડીશ બાપાના ચોપાનીયાં મોકલશે એટલે તે હું ડેનમાર્ક, સ્વીડન અને નોર્વેમાં વહેંચા આમ કરવાથી લોકોમાં તમારાં પુકતકો ખપશે અને તમારી રીઠી પ્રચલિત થશે.

સુ. મોર્ટુપગાર્ડ, ડેનમાર્ક.

લી. તમારો સાચો મીસીસ એચ. બી.

પત્ર નં. ૧૨૩ મો. ક્ષય, કંઈ માઠાંમાં ચીકાશ, લોહીવાળું થુંક.

બહાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમાં તમે આપેલી સલાહ અને લીધેલા ઇલાજો મ તમારો આભાર માનું છું. હું ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો અને આઠ વર્ષથી હેરાન થ હતો. ધરના, કાઝરોના, કેમીસ્ટોના વિગેરે ઇલાજો નકામા ગયા. દરદો એટલાં જીરણુ હ કે કોઈને તેનો ખ્યાલ આવે નહીં. મારી હાલત શોચનિય હતી અને દાકતરોમાંથી મ વિશ્વાસ ઉઠી ગયો હતો. તા. ૪ થી ડીસેમ્બરે તમારાં “ન્યુ સાયન્સ એન્ડ લીલીંગ તરફ મારું ધ્યાન દોરાયું. તમારી રીઠી બીજી ત્રીજી દિવસેજ ફાયદો થયો અને દર અઠડીએ મારી હાલત સુધરતી ગઈ અને હવે ત્રણ મહીના પછી તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગયું છું. હું મારો અવતાર નવો માનું છું કારણ કે તાજેતાજે લાગ્યું છે. તમામ દરદો તમારી રીઠી અજમાવી સાગન થાય એમ હું ઇચ્છું છું. તમારી રીઠી એકલી એવી રીઠી કે જે તમામ દરદો સાજાં કરે છે.

સુ. પ્લોટક, ગવર્નમેન્ટ બેસારાબીયા, રશિયા.

લી. ગ્રાટફીડ એમ.

પત્ર નં ૧૨૪ મો. જળદર, શ્વાસનળીનો ક્ષય, પ્લુરીસી.

બહાલા મી. કુન્ડે, મને સાજી કરવા માટે માન થોડાક શબ્દોમાં હું તમારો આભાર માનું છું. તમે દુઃખી માણસોને સહાત આપો છો તે માટે તમારા પ્રત્યે મને ધણું મ છે. ઉપલાં દરદો હું બે વર્ષથી ભોગવતી હતી અને દાકતરો ઉપાયો કરી થાક્યા તે પછી તમારા ઇલાજો વડે મને પહેલેજ દિવસે ફાયદો થયો. મારી તંદુરસ્તી માટે હું તમારી ધણે આભારી છું.

સુ. બીનગ્રીકોન, સ્વીટ્ઝર્લૅન્ડ.

લી. મીસ ઇડા. એચ.

પત્ર નં. ૧૨૫ મા. સુજેલી ગાંઠો, દાંત અને આંખનું દરદ, સળેખમ,
ધાસનું રૂંધાનું વિગેરે.

મારા બહાલા સાહેબ, આ પત્રનો લખનાર હું એક મીથનની છું અને ૨૫ બાપામાં તમારાં પુસ્તકોનું બાપાંતર થયેલું હોવાથી તે ઉપર માફ ધ્યાન ખેંચાયું જેથી હાલમાં હું “તમારો ન્યુ સાયન્સ એન્ડ લીલીંગ” નો ખાસ અભ્યાસ કરું છું. તમારી રૂઢીનો મારાથી ખનતો ફેલાવો કરીશ. મને ઉપલા તમામ દરદો હેરાન કરતાં હતાં પણ તમારી રૂઢીથી બધું સાફ થઈ ગયું છે. મારા આ કાગળનો તમે ગમે તે ઉપયોગ કરજો. ડાક્ટરો કહેતા હતા તેમ હું ક્ષયથી રીખાઈ મરત પણ કટોકટ વખતે તમારા ઇલાજોથી હું બચી જવા પામ્યો છું. હવે મારી દરેક ફરીયાદ નાશુદ થઈ છે.

સુ. સ્કોતો.

લી. રેવરંડ ઇ.

પત્ર નં. ૧૨૬ મા. બિન અગવડવાળી ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ.

બહાલા મી. કુન્ડે, તમે અમને કહ્યું તેમજ બન્યું છે. એપ્રિલની તા. ૩ થી એ મારી સ્ત્રીએ એક મજબુત બાળકને જન્મ આપ્યો છે. સુવાવડ પહેલાં તેણે તમારી સચનાઓ મુજબ વર્તન રાખ્યું હતું. સગર્ભાવસ્થા સુખ શાંતિમાં ગઈ. છા વાગ્યે દરદ થયું અને છા વાગે પ્રસવ થયો. માત્ર ૧૫ મીનીટમાં બધું પતી ગયું. મારા કુટુંબી દાકતર મારી સ્ત્રીને સુવાવડ થયા પહેલાં આવેલા તે એમ કહેતા ગયા કે હજી બે દિવસ પછી પ્રસવ થશે, પણ તેના ગયા પછી તરતજ પ્રસવ થયો અને દાયણુનું કામ મારેજ કરવું પડ્યું. પ્રસવ પછી મારી સ્ત્રી પ્રસન્ન ચિત્તની જણાઈ અને બોલી ઉઠી કે મી. કુન્ડેએ કહ્યું હતું તેમજ થયું. તમારી અતિ ઉપયોગી સલાહ માટે અમારો આભાર સ્વીકારજો. તમારું પુસ્તક એક પવિત્ર પુસ્તક તરીકે અમારા ઘરમાં રહેશે. અમારા કુટુંબી દાકતર આવતાં તેઓ બોલી ઉઠ્યા કે મારી ૪૧ વર્ષની પ્રેક્ટીસમાં આનું કદી મેં જોયું નથી. તેમની ઉંમર ૬૫ વર્ષની છે. આ કેસ તમારી રૂઢીની ક્ષતેહતો નમુનો છે.

સુ. સ્કોલસ એલ., હોલાંડ.

લી. કેપ્ટન એ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૭ મા. સફરામાં ચીરા, આંતરડાંમાં યુમડાં.

બહાલા સાહેબ, તમારી સલાહથી મારાં ઉપલાં દરદો સાજાં થયાં છે. તમારા ઇલાજો અજમાવતાં પ્રથમ તો જરા અગવડ પડી પણ પછીથી ઠીક લાગ્યું. જનન્યુઆરીનાં બીજાં અઠવાડિયામાં મેં રોજના ૨ થી ૩ ક્રોકશન-સીટસ-બાય લેવા માંડ્યા અને ઠંડી હોવાથી પાણી ૬૬ થી ૬૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખ્યું. ખોરાક તમારા કહેવા મુજબ ખાધો જેથી હવે હું તદ્દન નિરાશી છું.

સુ. હોલ્ટ, કોપન્હેગન નજીક, ડેનમાર્ક.

લી. બુલીયા એલ.

પત્ર નં. ૧૨૮ મા. જ્ઞાનતંત્રોનો અત્યંત નબળાઈ.

આ પત્રદારા હું મી. કુન્ડેનો ઉપકાર માનવાનો રજા લઉં છું. મારાં ત્રણ વર્ષનાં બાળકની માંદગી વખતે તેમણે ઘણી મદદ કરી હતી. માફ બાળક એટલું તો નમળું પડી

ગયું હતું કે દવાદારથી કાંઈ વળ્યું નહીં. ક્રીકશન-સીટસ-બાથ અને સાદા ખોરાકથી જ તે સાબું થઇ ગયું. દરેક દરદીને મી. કુન્હેની રૂઢીની હું સખ બલામણ્ય કરું છું.

સુ. લીપચીક.

લી. એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૯ મો. સખત દમ, હૃદયના પડમાં પાણી ભરાતું.

જ્ઞાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષથી વધુ સુદૃઢથી હું ઉપલાં દરદી પીડાતો હતો. સંખ્યાબંધ સીવીલ અને મીલટરી ડાક્ટરોની દવાઓ મેં લીધી અને કેકાના પ્રસિદ્ધ વેદ પ્રો. પી. ની પણ સલાહ લીધી, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારી સલાહ અને તમારાં પુસ્તકોથી જ હું સાબું થયો છું અને છ મહીના પછી આ પત્ર લખું છું.

સુ. ઝેરઝો, ગેલીશીયા.

લી. એમ. એ. ડીરડ્રીક્ટ કોર્ટ એપીસનો કલાર્ક.

પત્ર નં. ૧૩૦ મો. સંધિવા, ગભાંશયમાં સોજો, લોહી પડતું; પાચન શક્તિની ગુંથવણ, પીઠમાં દરદ.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, અહીંની કુન્હે સોસાયટીનો હું વડો છું. તેમાં ૩૦૦ મેમ્બરો છે. તમારી રૂઢીના એક ચુસ્ત હિમાયતી તરીકે મને જાણાવવાની રજા આપશો કે વેદ દાકતરો વગર વિચાર્યો દરદીએને મરવા દે છે અગર તો દરદ નહીં મટે એમ કહી દે છે. એક દરદીના સંધિવા મળ્યો. એક બાઇનું ગર્ભાપયનું દરદ મળ્યું. તેણીએ દસદસ દાકતરોની દવા કર્યા છતાં કાંઈ વળ્યું નહોતું. એક બાહોશ દાકતરે તેના ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો અને પેટ ચીરીને પછી કરી ગયો અને કામ પડતું ચૂક્યું. દરદી બહુ નબળી હતી. બીજા દાકતરોએ કહ્યું કે આ બાઈ ૩ મહીનાથી વધુ જીવશેજ નહીં. અસારે તે બાઇને છ મહીના થઇ ગયા છે અને દરદનું નામ રહ્યું નથી. હું તમારી રૂઢી એક વર્ષથી અજમાવું છું અને ધણો તંદુરસ્ત રહું છું. માર અજીજી, પીઠનું દરદ, લોહીનું પડતું વિગેરે મટી ગયાં છે. આ સર્દારી-કટનો ગમે તે ઉપયોગ કરો.

સુ. બુએનોસએર્સ.

લી. વીનસેન્ટ ડી. કુન્હે નેચર ક્યોર સોસાયટીના પ્રમુખ

પત્ર નં. ૧૩૧ મો. આંખનું દરદ.

જ્ઞાલા મી. કુન્હે, મારાં બાર વર્ષની ઉમરના છોકરાનું આંખનું દરદ તમે સાઈ કર્યું છે તે ખાતે તમારો આભાર માનું છું. મારી અજયબી વચ્ચે માત્ર ત્રણજ અઠવાડીયામાં સાઈ બાળક સાબું થવા પામ્યું છે અને તે પછી તેને બીજું કશું દરદ થયું નથી. ત્રણ વર્ષમાં દાકતરો જે કરી શક્યા નહીં તે તમારી રૂઢી માત્ર ચારજ અઠવાડીયામાં સાઈ થયું તે માટે અંતઃકરણથી તમારો આભાર માનું છું. આ પત્રનો ગમે તે ઉપયોગ કરવાની તમેને છુટ છે.

સુ. રેમશીએડ-હેસન.

લી તમારો વિશ્વાસુ જી. એફ.

પત્ર નં. ૧૩૨ મો. પીશાબ કરતી વખતે નહતી અઘચણ.

જ્ઞાલા સાહેબ, લખતાં ધણો હર્ષ થાય છે કે તમે પત્રદારા જે ઇલાજે સચબા હતા તે બગાળ કરવાથી હું તંદુરસ્ત થયો છું. બીજેજ અઠવાડીએ મારો સોજો નાબુદ થયો

અને ખુલાસાથી પેશાબ ઉતરવા લાગ્યો અને તે એવી રીતે કે અગાઉ હું તંદુરસ્ત હતો ત્યારે પણ એટલા ખુલાસાથી ઉતરતો નહોતો. હું તમારો અતઃકરણથી આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ બક્ષે અને તમારી રહીતો ધણી મોટા પ્રમાણમાં ફેલાવે. થાય એમ હું ઇચ્છું છું. થોડા વખત પછી હું મીસીસ એચ. જેઓ પાંચ વર્ષથી બહેરાશ બોગતે છે તેનો રિપોર્ટ મોકલીશ. તે માટે તમારી સલાહ લખી મોકલશો. તમોને હું થોડા વખતમાં મળવા માથું છું.

સુ. અલ્ટેસાહલ-હંગેરી.

લી. જે. એચ. મેન્યુફેક્ચરર.

પત્ર નં. ૧૩૩ મો. બાહર આભાર.

લીપઝીકમાં ૨૪ ફેબ્રુઆરીસવાળા મી. લુઇ કુન્હેનો આભાર માન્યા વગર હું લીપઝીક છોડી શકતો નથી. મારી ઉંમર ૬૬ વર્ષની છે અને હું મીડી પેસામથી પીડાતો હતો મેં ધણીધણી દાકતરોની દવા લીધી પણ કંઈ વળ્યું નહીં. બાદ માંડ ટેટકાક મિત્રોએ લુઇ કુન્હેની રહી તરફ માંડ ધ્યાન ખેંચ્યું જેથી હું લીપઝીક આલ્યો અને તેમના ઇલાખે કરવા માંડ્યા. ૧૫ દિવસમાં જ પીશાબમાંથી સાકર ઝોણી થઈ ગઇ અને તે પછી બીજા અઠવાડીયામાં તો તદ્દન નાનુદ થઈ ગઇ ત્યાર પછી ચાર પાંચ અઠવાડીયાં રહી મેં મારો પેસાબ ડોક્ટરો રોહરીગ, એલ્સનેર, બાય અને પ્રેગર સમક્ષ તપાસરાખ્યો. કેમકે તેઓ લીપઝીકની કાયદાની અદાલતના દાકતરો હતા. તેઓએ જણાવ્યું કે પેસાબમાં સાકર જતી નથી. આ ઉપરથી તમામ દર્દીઓને હું મી. કુન્હેની રહી આજમાવવા બલામગુકડું છું અને મારી સલાહથી ધણી માણસો સાગમ થયાં છે.

સુ. લીપઝીક. ઝોગસ્ટ તા. ૮ મી સને ૧૮૫૮.

લી. બારમેનવાળા એલ. બી. મેન્યુફેક્ચરર.

(સમાપ્ત)

આકૃતિ નં. ૨૫

કેટલાક નમુના.

અહેરે જોઈને રોગ પારખવાનું શાસ્ત્ર.



વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) શરીરના આગલા ભાગમાંજ એકઠા થયો હોય તો અહેરે કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૬

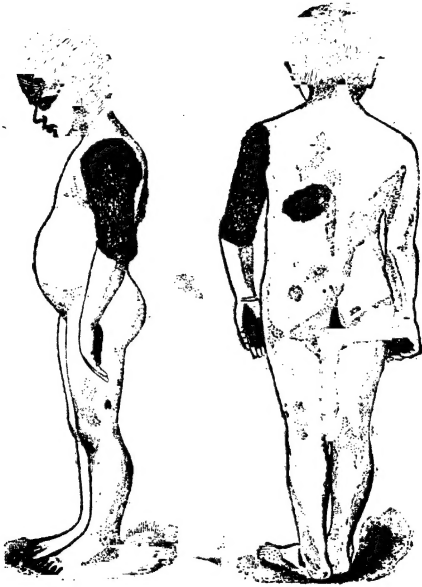


વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) શરીરના પાછલા ભાગમાં જ એકઠો થયેલો હોય તો અહેરો કવો લાગે તે અતાવનારી આકૃતિ.



સરીરના આગલા, પાછલા અને બન્ને બાજુના ભાગમાં વધારાનો કચરો (નકામે પદાર્થ) એકઠો થયો હોય અને આગલા ભાગનો કચરો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો અહીં કવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૮



એક બાળકને ૪૫ વખત ક્ષયની રસી (ટયબરક્યુલીન) સફવામાં આવી તેનું પરિણામ.
 વધુ વિગત માટે “ બાળકને કેમ ઉછરવાં ! ” તે વિષેનું માફે ચોપાનીયું વાંચો. ક્રીમત ૯
 આના.

